

2 ФОРМАТА — ВЫБЕРИ СВОЙ!

МАЙ
2005

Men's Health

**ЭРОТИЧЕСКИЕ
ИГРЫ**

Секс до победного
конца

**БОРЬБА
ЗА КЛЕТКУ**

НЕ ДАЙ РАКУ
СВИСТНУТЬ

РЕЙТИНГ МН

10 ДАРОВ МОРЕЯ
8 МИРОВЫХ
АТТРАКЦИОНОВ
23 СПОСОБА УБИТЬ
УСТАЛОСТЬ



**ЭТА МАШИНА
ПОЧТИ ТВОЯ** стр. 210

**СОХРАНИ
ЛИЦО!**

Как уцелеть в драке

**ПЕРВЫЙ
СЪЕЗД**

Правила
совместной жизни

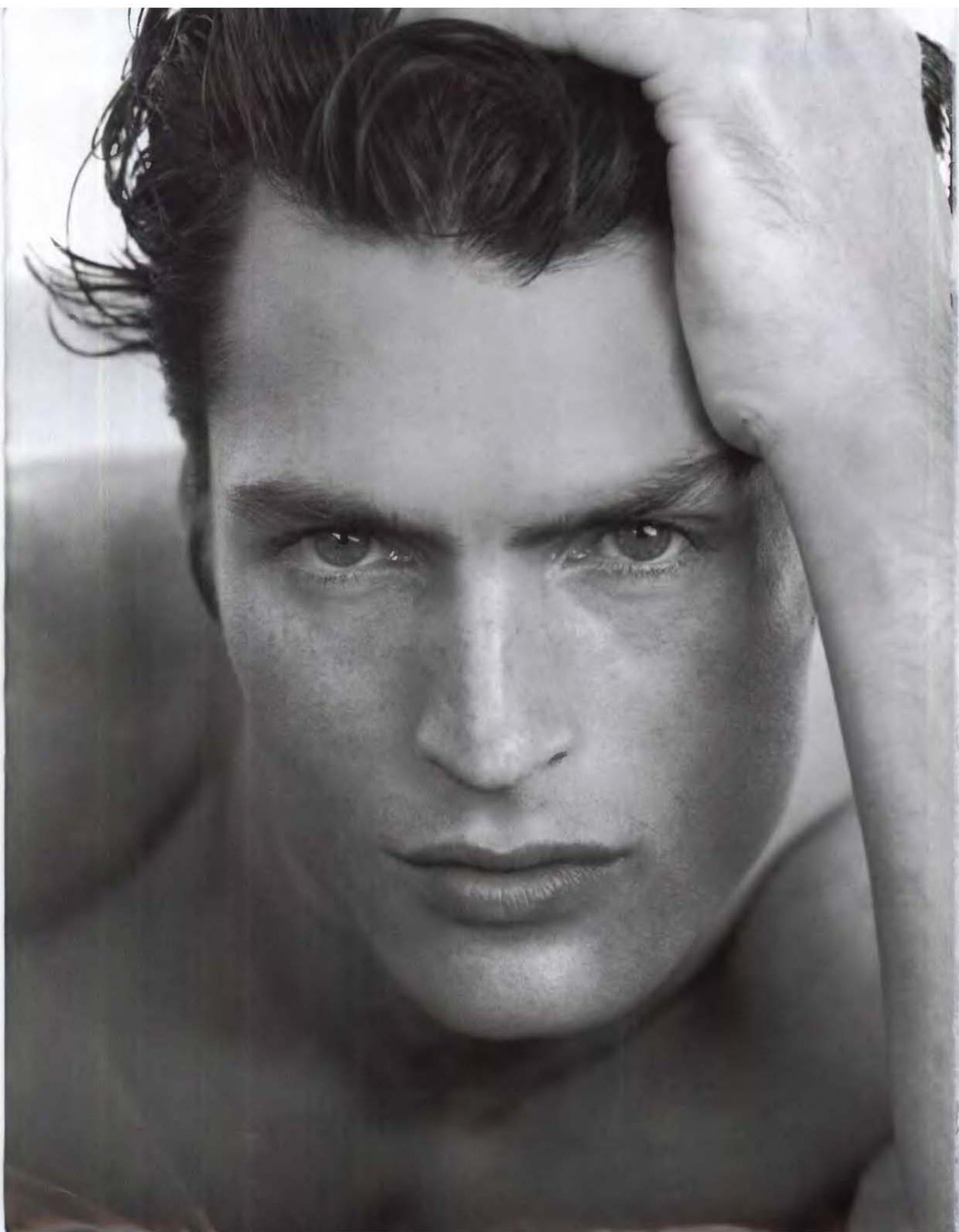
**КУБИЧЕСКАЯ
СИЛА**
ПРЕСС-ПОКАЗ

H₂O+

Что ты пьешь?

MensHealth.com.ru
Рекомендуемая
розничная цена
85 рублей





ACQUA DI GIÒ



GIORGIO ARMANI



Ощутимо больше динамики.



► Динамику этого автомобиля невозможно не заметить, она сразу привлекает внимание. Но желающим рассмотреть внешность «Мерседес-Бенц» С-Класса Sport Edition придется подождать, пока этот автомобиль остановится, иначе их взору предстанет лишь удаляющийся свет задних габаритных огней.

► Его изменившийся облик и элементы отделки салона действительно заслуживают внимания – новые пороги и оригинальные литые диски подчеркивают спортивный характер обновленного С-Класса.

► Оснащенный одним из новых двигателей С230 или С280, этот автомобиль позволяет в полной мере насладиться захватывающей динамикой.

Официальные дилеры «Мерседес-Бенц» в России:

г. Москва: «Авилон» тел. (095) 730-4444 • ООО «Авто карум» тел. (095) 730-2211 • ООО «Автофорум» тел. (095) 730-1111 • ЗАО «ЛогоВАЗ-Беляево» тел. (095) 788-1010
 ООО «ЛУКОЙЛ-Центрнефтепродукт» тел. (095) 771-7232 • «Mercedes-Benz Центр» тел. (095) 225-0000 • ЗАО «Панавто Ко» тел. (095) 790-7777 • г. Санкт-Петербург:
 ООО «ВЕХО» тел. (812) 329-1000 • ООО «Звезда Невы» тел. (812) 103-5103 • ООО «Петекс» тел. (812) 224-3959 • г. Волгоград: ООО «Звезда Поволжья» тел. (8442) 95-3000
 г. Воронеж: ООО «АврораАвто» тел. (0732) 78-8585 • г. Екатеринбург: ООО «Дельта-Центр» тел. (343) 379-9066 • ООО «Автомобильный центр «Штерн» тел. (343) 377-6210
 г. Казань: ЗАО «Ак Барс Автомобили» тел. (8432) 43-1131 • г. Калининград: ООО «Евролак» тел. (0112) 43-2221 • Краснодарский край, г. Горячий Ключ:



C-Класс Sport Edition.

вающими моментами набора скорости. Стремительный разгон, великолепная управляемость, потрясающая динамика – вот лишь немногие слова, которыми можно описать технические характеристики «Мерседес-Бенц» C-Класса Sport Edition.

► Наделенный превосходными динамическими показателями, C-Класс оставил за

собой традиционную для всех автомобилей «Мерседес-Бенц» надежность и высочайший уровень комфорта. Особое внимание уделено системам активной и пассивной безопасности, необходимым столь мощному автомобилю.

► Почувствуйте настоящую динамику за рулем C-Класса Sport Edition и напол-

ните Вашу жизнь острыми ощущениями скорости.



Mercedes-Benz
Будущее автомобиля

ООО «СБСВ-КЛЮЧАВТО» тел. (86159) 44-405 • г. Красноярск: ООО «Орион» тел. (3912) 56-0690 • г. Минеральные Воды: ООО «КЛЮЧАВТО-КМВ» тел. (87922) 75-894
г. Нижний Новгород: ЗАО «Трансинвест-М» тел. (8312) 12-7000 • г. Новосибирск: ЗАО «СТС-автомобили» тел. (3832) 12-5334 • г. Омск: ООО «Сот моторс» тел. (3812) 53-1192
г. Пермь: ЗАО «Телта-МБ» тел. (3422) 36-2054 • г. Ростов-на-Дону: ООО «Панавто-Ростов» тел. (863) 292-7428 • г. Тольятти: ООО «Влако-Сервис» тел. (8482) 48-7646
г. Тюмень: ООО «Адонис-Авто» тел. (3452) 27-3030 • г. Челябинск: ООО «УралАвтоХаус» тел. (3512) 53-9909
<http://www.mercedes-benz.ru>

РОССИЯ

Москва:

ЦУМ, ул. Петровка,
2, 2-й этаж

Холдинг Центр
ТЦ "БУДАПЕШТ";
ТЦ "БУХАРЕСТ";
ТЦ "ЛЕЙПЦИГ"

Калинка Стокманн
ТЦ "Мега-1"; ТЦ "Мега-2";
Смоленский Пассаж

Казань:

"Матур", ул. Баумана, д. 2,
ЦУМ, 2-ой этаж

Краснодар:

Strellson shop,
ул. Красноармейская, 71

Ростов-на-Дону:

Strellson shop,
Соборный пер., 22

Санкт-Петербург:

"BERN", ул. Жуковского, 23

Саратов:

"Паритет",
ул. Большая Казачья, 32

Барнаул:

Strellson shop, Проспект
Ленина, 21 А

Владикавказ:

"7 Континент",
пр-т Коста, 296, к. 1

Набережные Челны:

"ЭГОИСТ", Московский
пр-т, 54/30

Астрахань:

Strellson shop, ТЦ "АСТОР",
ул. Бакинская, 39

Хабаровск:

ЦУМ, ул. Муравьева-
Амурского, 23

Калининград:

"Дизайн и карьера",
Пр-кт Мира, 46

Нижний Новгород:

Бутик "Интермода",
ул. Б.Покровка, 25

Челябинск:

ТК "Гостиный Двор",
пр. Ленина, 48

Томск:

Торговая Галерея "Пассаж",
пр. Ленина, 46

Иваново:

Strellson shop-in-shop, Мар.
Женева, ул. 10-е августа

Екатеринбург:

"KULT", ТЦ Дирижабль,
2 эт., ул. Академика
Шварца, 17;
ПАССАЖ, 2 эт., ул.
Вайнера, 9

УКРАИНА

Киев:

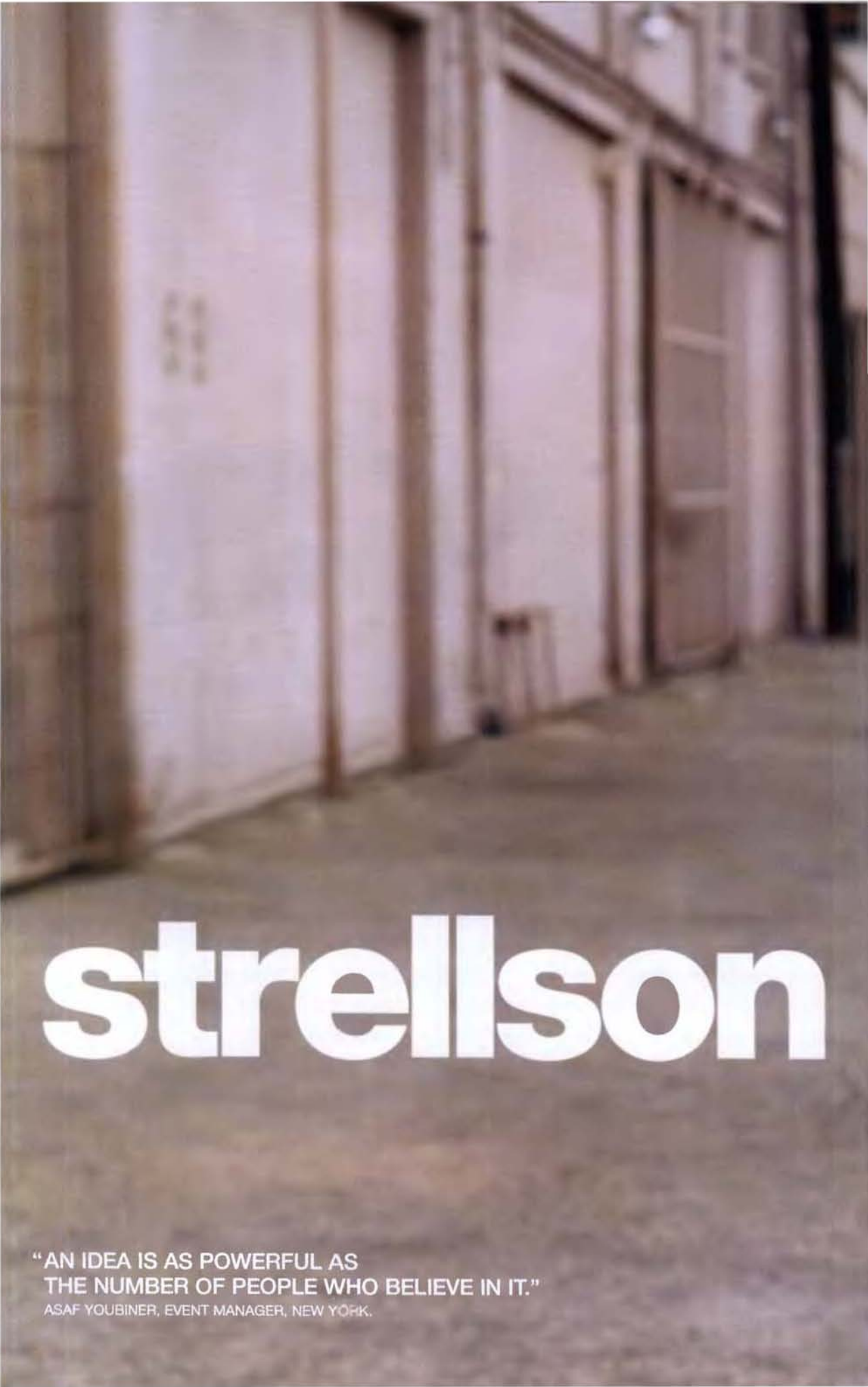
Strellson shop, ул.
Красноармейская, 5

Одесса:

InVogue Boutique, ул.
Екатерининская, 25А

Днепропетровск:

"SOHO", ул. Короленко, 2.;
"GOODY", пр-кт Гагарина, 7



strellson

"AN IDEA IS AS POWERFUL AS
THE NUMBER OF PEOPLE WHO BELIEVE IN IT."

ASAF YOUNINER, EVENT MANAGER, NEW YORK.



STRELLSON

gli accessori | sportswear | accessories



STRELLSON

+7-095-6883900 www.strellson.com товар сертифицирован



198
На дне



НА ОБЛОЖКЕ

68 Эротические игры

Секс до победного конца.

90 H₂O+

Что ты пьешь?

112 Борьба за клетку

Не дай раку свистнуть.

190 Сохрани лицо!

Как уцелеть в драке.

164 Первый съезд

Правила совместной жизни.

136 Кубическая сила

Пресс-показ.

198 10 даров моря

128 8 мировых аттракционов

120 23 способа убить усталость

ТЕКСТЫ

78 Ноу-хау

На пловца и зверь бежит.

84 Рацион

Жадина-говядина.

96 Карьера

Скоростной режим.

102 Мужская игрушка

Уроки колесования.

148 Фигура

На зад — в будущее!

156 Мужская командировка

Незванный гость.

200 Направление

Удар автопробегом.

Фото на обложке
Фотограф: **Ondrea Barbe**
Модель: **Gregg Avedon**





ZENITH

SWISS WATCH MANUFACTURE

SINCE 1865



GRANDE CHRONOMASTER

Open
El Primero

Mercury

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

Тверская ул., 16

Галерея «Актер»
магазин «Mercury»

Москва, тел. (095) 935-7789

Кутузовский пр-т, 31

магазин «Mercury»

Москва, тел. (095) 933-3031

Третьяковский пр., 1

магазин «Mercury»

Москва, тел. (095) 933-3393

Манежная пл., 1

Торговый центр «Охотный ряд»
магазин «Mercury»

Москва, тел. (095) 737-8353

Михайловская ул., 1/7

Гранд Отель «Европа»
магазин «Mercury»

С.-Петербург, тел. (812) 329-6577

www.zenith-watches.com



Mercury
Official Agent

Третьяковский пр., 1
м-н «Mercury»,
тел. (095) 933-3393

Кутузовский пр-т, 31
м-н «Mercury»,
тел. (095) 933-3031

пл. Европы, 2
г-ца «Рэдиссон САС Славянская»,
м-н «Mercury», тел. (095) 941-8929

PERFORMANCE. PRESTIGE. PASSION FOR INNOVATION.

Уже больше века BREITLING участвует во всех самых крупных событиях в мире авиации. Наше призвание: создание сверхточных и сверхнадежных часовых приборов для самых требовательных профессионалов, таких как знаменитые часы NAVITIMER с их круговой логарифмической линейкой.

Наши хронографы отвечают самым строгим требованиям в отношении надежности и функциональности, и мы подвергаем все наши часовые механизмы строгим тестам Официального Швейцарского Института Хронометрии. Постоянным поставщиком часов для авиации случайно не становятся.

www.breitling.com

CHRONOMAT
EVOLUTION



BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS®

Тверская ул., 16
Галерея «Актер»,
м-н «Mercury», тел. (095) 935-7789

Манежная пл., 1
ТЦ «Охотный ряд»,
м-н «Mercury», тел. (095) 737-8353

Михайловская ул., 1/7
Гранд Отель «Европа»,
м-н «Mercury», тел. (812) 329-6577

СОДЕРЖАНИЕ



63
Чисто
по-мужски

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 Связь

Письмо редактора, письма читателей, письмо месяца, вопросы-ответы.

34 Мужской календарь

Главные события мая.

36 Энергичный мужской вестник «Калория»

15 страниц пользы.

Новости:

секса (66), питания (82), здоровья (110), спорта (134), стресса (188).

63 Мужской разговор

Кризисный центр.

76 Тест

Всегда готов?

108 МН-экспертиза

Белое безмолвие.

125 Опыты на людях

Бесаме, мачо!

170 Мода

Трава у дома.

178 Гардероб

Ковбойские дела.

180 Для пользы тела

Любовь к нижним.

184 По винтику

С большой цифры.

212 События

Конкурс на разминку.

214 МН Promotion

218 Средний балл

Праздник покровы.



110
Лавка жизни



170
Зеленые
наслаждения



184
Проверка
выдержки

Дизайн: С. Ковалев, 2004. Фото: Сергей Савицкий. Nokia 6170 © Nokia. Все права защищены. Nokia Corporation. Финляндия. 2004.

Стальной.
Притягательный

Ощущение настоящего качественного материала – это истинное удовольствие. Испытайте его, прикоснувшись к стальному корпусу телефона Nokia 6170. Два цветных дисплея, цифровая камера, MMS и календарь с синхронизацией данных. Ваши ощущения останутся незабываемыми.

www.nokia.ru



Горячая линия Nokia: (095) 727-2222.
Часы работы: 08.00-20.00
(московское время), Пн.-Пт.

NOKIA
6170

NOKIA
CONNECTING PEOPLE

Вам подвластно все. Ему — все остальное.

Land Cruiser 100 — это автомобиль для тех, кто привык устанавливать свои правила. Кто ценит свою свободу и независимость. Он доставит вас в любой уголок земного шара. Легко и просто. Ведь с ним любые препятствия можно преодолевать с комфортом.



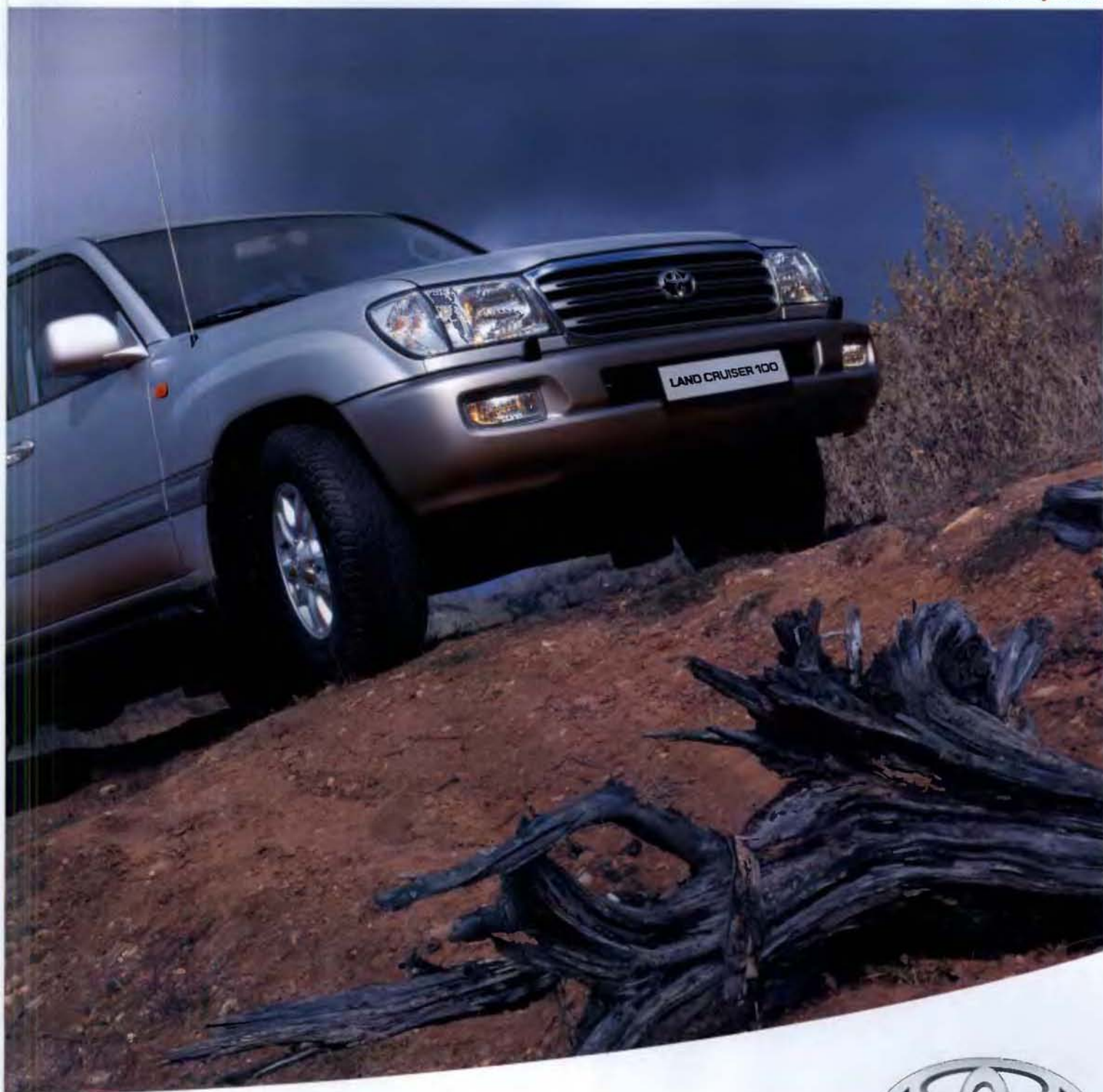
№1 Land Cruiser 100 — лидер продаж
2002-2004 года в сегменте
полноразмерных внедорожников

Land Cruiser 100

Покоряй мир вместе с ним



Москва: Тойота Центр Битца (095) 721-3388; Тойота Центр Кунцево (095) 933-4033; Тойота Центр Лосиный Остров (095) 105-0055; Тойота Центр Отрадное (095) 780-7878; Тойота Центр Серебряный Бор (095) 721-3370. **Санкт-Петербург:** Тойота Центр Автово (812) 336-4888; Тойота Центр Пискаревский (812) 321-6181; Тойота Центр Приморский (812) 336-3888; Тойота Центр Пулково (812) 320-1030. **Екатеринбург:** Тойота Центр Екатеринбург (343) 210-1020; Тойота Центр Екатеринбург Север (343) 333-0231. **Казань:** Тойота Центр Казань (8432) 18-4318. **Пермь:** Тойота Центр Пермь (3422) 689-888. **Ростов-на-Дону:** Тойота Центр Ростов-на-Дону (8632) 429-000. **Самара:** Тойота Центр Самара (8462) 700-500. **Уфа:** Тойота Центр Уфа (3472) 24-6565. **Челябинск:** Тойота Центр Челябинск (3512) 95-9595



Управляй мечтой. **TOYOTA**



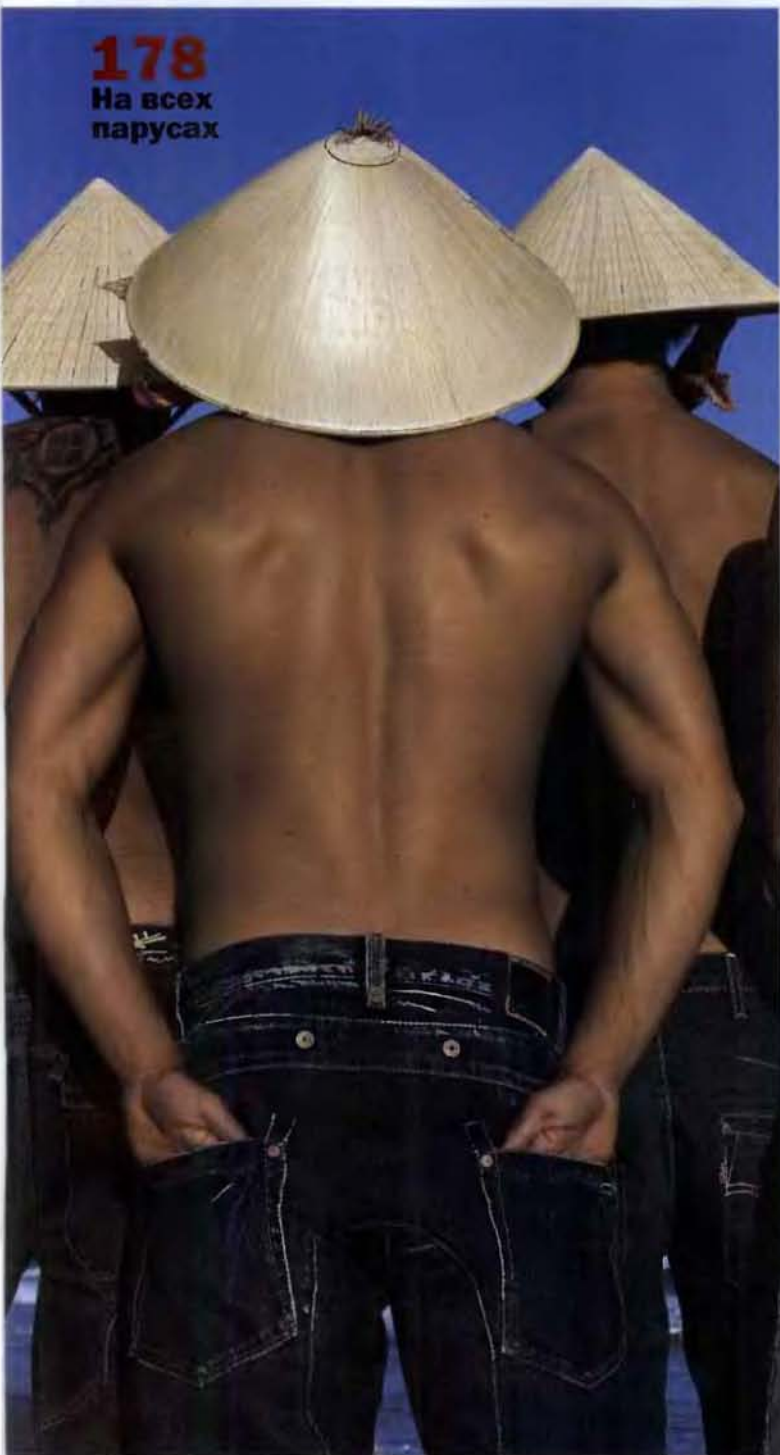
Программа кредитования доступна в Москве и С.-Петербурге для всех моделей Toyota, официально поставляемых в Россию. **Рассмотрение заявки — 1 рабочий день. Ставка — от 9% годовых. Сумма первоначального взноса — 20%.** За подробной информацией по программе кредитования обращайтесь к официальным дилерам. Решение о выдаче кредита принимается банком индивидуально для каждого заемщика на основании поданных документов. ЗАО «Райффайзенбанк Австрия». Генеральная лицензия Банка России № 3292.

Товар сертифицирован

СОДЕРЖАНИЕ

178

На всех парусах



36

Первая Майя



91

Промочи горло

ТАКТИКА

36 Как заключить перемирие

91 Как пускать пузыри

100 Как ликвидировать тайм-киллера

104 Как ездить стоя

158 Как говорить с татаринном

178 Как стать ковбоем

Утоли жажду!

AQUAPOWER

Эквивалент 5000 литров термальной воды*,
сконцентрированной в средстве по уходу.



ОЛИГОТЕРМАЛЬНЫЙ УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ-КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА.

Технология Biotherm: сила термальных источников, минеральных веществ и витаминов, сконцентрированных в увлажняющем гель-креме, который утоляет жажду вашей кожи в течение многих часов. Нежирная гелевая текстура тает на коже, даря ощущение бесконечной свежести.

*Концентрация чистого экстракта термального клинтона

BIOThERM
HOMME

Подлежит обязательной сертификации

Men's Health

Главный редактор **Алексей Яблоков**
Арт-директор, зам. главного редактора **Владислав Рябинин**
Редакторы **Александр Черкудинов,**
Олег Кузьменко,
Иван Глушков
Редактор спецпроектов **Николай Турубар**
Выпускающий редактор,
редактор раздела красоты **Ольга Сабельникова**
Редактор раздела моды **Лариса Лазарева**
Ассистент редактора раздела моды **Александра Белоус**
Медицинский редактор **Евгений Пашанов, д.м.н.**
Фитнес-редактор **Дмитрий Смирнов**
Контрольный редактор **Наталья Ерофеева**
Дизайнеры **Владимир Нелюбин,**
Егор Морозов
Фоторедактор **Галина Бабина**
Ассистент редакции **Марина Шалапина**

Шеф-редактор **Татьяна Боголюбова**

Над номером работали:

Надир Алимов, Максим Балакин, Павел Горбачев,
Дмитрий Демиденко, Мария Зелеранская, Алексей Ильин, Илья Нечаев,
Андрей Приходько, Андрей Прокофьев, Илья Рясков, Александр Трохимовский,
Алексей Трясков, Николай Чигиани, Лина Фицман, Эльдар Халиулин

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской
академии образования,
профессор

Кон Игорь Семенович

Доктор медицинских наук,
уролог-андролог, профессор
Сегал Александр Самойлович

Кандидат медицинских наук,
врач-кардиолог высшей категории,
доцент

Грачев Сергей Петрович

Доктор медицинских наук,
профессор, гепатолог,
гастроэнтеролог
Рейзис Ара Романовна

НАШИ ЛЮДИ



Прокофьев Андрей, корреспондент

По нашему заданию самоотверженно проехал через всю страну с «Экспедицией-Трофи», о чем написал подробный отчет. Не мыслит свою жизнь без горных лыж. Играет на аккордеоне. Добродушный, веселый человек и любящий отец к тому же.



Барина Екатерина, фотограф

Общительная загорелая блондинка, одержимая кайтсерфингом. Круглый год проводит в погоне за ветром и волной. В промежутках между соревнованиями фотографирует море и барашков. Собирается снимать свой собственный фильм. Про кайтсерфинг, естественно.



Нелюбин Владимир, дизайнер, фотограф

Еще в детстве понял, что его призвание — дизайн глянцевого журналов. По утрам бодрит редакцию, заводя арабские военные марши и индийские гимны. Вечерами слушает песни про черный пруд в старом парке. Собственноручно готовит суши и десерт тирамису. Верит в настоящую мужскую дружбу.

PIERCE BROSNAN.

MY CHOICE.



Mercury
official agent

Тверская ул., 16, Галерея «Актёр»,
магазин «Mercury», тел. (095) 935-7790
Манежная пл., 1, Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury», тел. (095) 737-8353

Ω
OMEGA

Men's Health

Издатель **Елена Мясникова**
 Директор по рекламе **Мария Каменская**
 Менеджеры по рекламе **Константин Анников,**
Анна Амирова
 Директор по маркетингу **Денис Бохонов**
 Менеджер по маркетингу **Наталья Мирина**
 Менеджер по спецпроектам **Анатолий Вилковиский**
 Ассистент рекламного отдела **Александра Эламик**
 Работа с рекламодателями **Диана Лесничая**
 Финансы **Мария Семиохина**
 Маркетинговые исследования **Анна Семченко**
 Директор по распространению **Татьяна Шалыгина**
 Менеджеры по региональному
 распространению **Антон Волков,**
Вадим Шкурин
 Менеджеры по распространению
 в Москве **Любовь Бабичева,**
Наталья Пчелкина
 Менеджер по альтернативному
 распространению **Петр Шамаев**
 Менеджер по подписке **Юлия Соколовская**
 Координатор отдела подписки **Елена Митенкова**
 Менеджер по печати **Ольга Замуховская**
 Координатор печати **Анастасия Маркович**

Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО «Юнайтед Пресс»
 Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, стр. 1

Совет директоров:
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова,
Михаил Дубик, Михаил фон Шлиппе

President **Gianni Crespi**
 Vice President Finance **Nathan Fong**
 Finance Director **Desmond Glass**
 Editorial Director **Joe Kita**
 Managing Editor **Jason Brown**
 Assistant Editors
Laura Ongaro, Sunny Bosco
 Production Manager **Darleen Malkames**
 Contracts Coordinator **Jessica Nagle**
 Production Coordinator **Natalie McGill**
 Marketing Director **Letizia Mazzi**
 Marketing Planning Manager
Gioia Manetti
 Marketing Manager **Carlo Parpinelli**
 Marketing Coordinator **Cristina Salami**
 Business Development Director
Michelle Meyercord
 Assistant Manager Business Development
Kevin LaBonge
 Corporate Sales Director
Michele Casucci

Worldwide Publisher Emeritus
George A. Hirsch
 Vice President of Business Development
Corinne Helman

Материалы публикуются
 с разрешения
Rodale Press, Inc.
 Все права защищены.
 Любое воспроизведение материалов
 или фрагментов из них на любом языке
 возможно только с письменного
 разрешения редакции.

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 927-3608/07; «Наша Пресса» т.: 781-1018/1131;
 «Роспечать» т.: 785-1459/1130; «Ода» т.: 974-2132; «Центропечать» т.: 974-2123;
 «Медиа Групп Логос» т.: 974-2131; «Маарт Медиа» т.: 333-0198; «Ариа-АиФ» т.: 207-5452/5401;
 «Сегодня-Пресс» т.: 219-7410; «АРП-регион» т.: 730-2820/18; «Пресс Клуб Олимп» т.: 937-2801;
 «ДМ Пресс» т.: 933-3061/60; «Сейлс» т.: 256-9005; «Спорт Припт» т.: 945-3203;
 «Метрополитеновец» т.: 277-6261; «ОРП Кардос» т.: 937-7262; «Виндекс» т.: 586-7103;
 «Прессэкспресс» т.: 257-6065; «Милена» т.: 388-1195; «Интерпресс-экспресс» т.: 208-8550/6755.
Владивосток: «Владпресса» т.: (4232) 43-7765/67; 43-7910.
Воронеж: «Сегодня-Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051/50; 71-0770.
Екатеринбург: «Фактория-Пресс» т.: (343) 371-6178/1448.
Казань: «Мир Прессы» т.: (8432) 19-0862/63/64/65.
Краснодар: «Юг-Медиа Пресс» т.: (8612) 64-0454/53/55.
Нижний Новгород: Агентство «Роспечать» т.: (8312) 35-1907; «Шанс-Пресс НН» т.: (8312) 31-3119.
Новосибирск: «АРПИ-Сибирь» т.: (3832) 20-3626; «Экспресс» т.: (3832) 23-1513.
Пермь: ЧП Севастьянов т.: (3422) 90-3392; «Кочанов» (3422) 60-5220.
Пятигорск: «Триада» т.: (87933) 2-5745/7347. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 62-5874; 99-0519;
 РДП «Мурена» (8632) 99-0508. **Самара:** «Ариэль-плюс» т.: (8462) 92-4843/64.
Санкт-Петербург: «Нева-Пресс» т.: 737-0906, (812) 327-3249;
 «Метропресс» т.: (812) 449-1202/03; «Роспечать» т.: (812) 275-3429; «Орион» т.: (812) 326-0794/95/96.
Саратов: «Пресса Поволжья» т.: (8452) 50-5400; 52-0942.
Хабаровск: «АРП Экспресс» т.: (4212) 30-5609; «Союзпечать» т.: (4212) 78-3440; 22-7078.
Челябинск: «Азбука» т.: (3512) 61-5325. **Алма-Ата:** «Бурда-Алатау Пресс» т.: (3272) 79-9578.
Рига: JANUS т.: (371) 722-6955. **Минск:** «РМ-Медиа» т.: (37517) 291-9898/91, 291-9669.
Латвия, Литва: «ЗРС-Периодика» т.: 257-5274/3219.
СНГ и за рубежом: «Интерпресс-экспресс» т.: 208 8550.

Men's Health is part of Independent Media

Журнал зарегистрирован в Министерстве
 РФ по делам печати, телерадиовещания
 и средств массовых коммуникаций
 (Свидетельство ПИ №77-1555).
 Тираж 160 000 экземпляров.
 Цветоделение ООО «СЛИИВ Б».
 Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс».
 117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адрес и телефоны редакции
 125212, Москва, ул. Выборгская, 16, стр. 1.
 Тел.: 232 1750. факс: 232 1761,
 e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы
 Тел.: 232 1750, 232 3200,
 факс: 232 9277

Отдел распространения
 Тел.: 232 3200, факс: 232 1760

Отдел подписки
 Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

КЛАССИКА 4x4



DEFENDER



GO BEYOND™

АА Независимость, Москва, Ленинградское ш., 71, тел. (095) 795-00-99, имеет представительства в гг. Сургут-7, Н. Новгород, Омск, Воронеж, Волгоград
Автопассаж-М, Москва, Варшавское ш., 138А, тел. (095) 363-97-79
ТК Аргус, Москва, Спасский пр-т, 16, стр. 1, СК «Олимпийский», тел. (095) 105-71-05

Major, Москва, 47 км МКАД, тел. (095) 737-89-99, имеет представительства в гг. Челябинск, Саратов, Краснодар
Miss Motors, Москва, 1-я Магистральная ул., 13, тел. (095) 785-11-11, имеет представительства в гг. Иркутск, Самара, Ставрополь
Авто Прайм, Санкт-Петербург, Полестровский пр-т, 68а, тел. (812) 334-01-01

Евросиб Форвард, Санкт-Петербург, ул. Боровая, 55, корп. 3, тел. (812) 140-20-03
Автоленд-Екатеринбург, г. Екатеринбург, ул. Блохера, 50, тел. (343) 372-70-00, имеет представительства в г. Тюмень
Автоленд-Новосибирск, г. Новосибирск, ул. Б. Хмельницкого, 101, тел. (3832) 72-20-00

АвтоСАН, г. Пермь, ул. КИМ, 75, тел. (3422) 60-28-90
Автоцентр, г. Екатеринбург, ул. Челюскинцев, 46, тел. (343) 379-30-98
Дом Моторс, г. Ростов-на-Дону, пр. Шолохова, 316А, тел. (863) 269-92-22
ЛРЦ Форпост, г. Красноярск, ул. П. Железняка, 46А, тел. (3912) 97-06-60
ТрансТекСервис, г. Нефтегазный, Челябинск, Автодорога №8, тел. (3532) 39-33-39
ТрансТекСервис, г. Казань, пр. Ибрагимова, 48, тел. (8432) 42-68-11

БЫТОВОЙ РАСТВОРИТЕЛЬ

Еду я тут как-то в такси. Водитель мне обычно попадаетесь угрюмый и вялый, как осенний лист. То есть всю дорогу молчит, слушает песни нашего века, а в конце поездки еще и лишние 50 рублей сдерет.

А этот вдруг разговорился. Причем я сам ни о чем его не спрашивал. Сидел себе тихо, колупал обшивку. А он вдруг:

— Сам я прапорщик. Погранвойска, поэт?

— Поэт, — осторожно сказал я, перестав на всякий случай колупать, — и чего?

— Ну и вот, — удовлетворенно продолжал он, — после армии генерала возил с Лубянки. Спецталон у меня был...

Тут он горестно замолчал. Я тоже молчал, не зная, как его утешить.

— Зато потом, — оживился мой визави, — пошел я в дальнотойщики. Чего только не возил, поэт? И печенье-крекер! И болты! И даже спирт — он у нас по бумагам как бытовой растворитель проходил!..

Он был готов еще много всего рассказать. Я это отчетливо видел и ждал с нетерпением. Но тут...

— Вы-то сами на трассе были когда-нибудь? — вдруг спросил он — строго, как учитель.

— Не помню, — признался я, — кажется, нет.

— Ну, тогда вам не понять, что такое фура-трехоска в 82 куба на пневмоходу! — отчеканил он и замолчал.

Тут я, признаться, сильно расстроился. Неприятно, когда к тебе вот так вот, в один миг, охладевают. А главное, я действительно *никогда не был на трассе* — вот что меня задело. Не видел утренней росы по обеим сторонам шоссе, не слушал песен Тани Овсиенко, не держал в руках рации. «Удачи тебе, браток!» — тепло желали бы мне коллеги. И выезжал бы я на своей трехоске — ну, не в 82, а хотя бы в 64 куба — мягко так, плавно (пневмоход!), и до слез радовался бы утреннему солнцу. Вез бы людям болты. Но к чему я это все рассказываю? К тому, что мечтать не только не вредно, но и чрезвычайно полезно для мужского здоровья. Особенно хорошо мечтать весной, когда снаружи и внутри тебя все распускается и цветет. Мечты — они ведь крепче спирта — помогают растворить самые темные пятна на дне души, нарастить мышечную массу и согнать лишний вес. Они прекрасно противостоят холестерину, а уж о том, как с их помощью сдержать неожиданное семяизвержение, я вообще молчу. Это и ребенок знает. На улице, как видишь, май — романтичный и веселый месяц. Перетряхни бельевого шкафа, согри пыль с лакированных поверхностей, вымой окна и оставь их раскрытыми до октября. Прочти от корки до корки этот номер, расположись поудобнее и начинай обильно и энергично мечтать. Не пройдет и десяти минут, как тебе захочется срочно побежать за штангой, выпить хорошей минеральной воды и, конечно, поиграть с подружкой в эротические игры — со всеми вытекающими последствиями. Не упускай момента — действуй. Потому что весна проходит быстро — об этом всегда надо помнить.

Будь счастлив и не болей никогда, поэт? Удачи тебе, браток.

Алексей Яблоков




a.yablokov@imedia.ru

 **США**
David Zincenko

 **АВСТРАЛИЯ**
Bruce Ritchie

 **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ**
Morgan Rees

 **ВЕНГРИЯ**
Boglya Gergely

 **ГОЛЛАНДИЯ**
Jan Peter Jansen

 **ГЕРМАНИЯ**
Wolfgang Melcher

 **ГРЕЦИЯ**
Stellios Sofianos

 **ИНДОНЕЗИЯ**
Widarti Gunawan

 **ИТАЛИЯ**
Gian Maria Madella

 **ИСПАНИЯ**
Alberto Saborido

 **КИТАЙ**
Wang Feng

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Juan Antonio, Sempere Valdes

 **Аргентина**

 **Аруба**

 **Чили**

 **Колумбия**

 **Коста-Рика**

 **Кюрасао**

 **Доминиканская Республика**

 **Эквадор**

 **Сальвадор**

 **Гватемала**

 **Гондурас**

 **Мексика**

 **Никарагуа**

 **Панама**

 **Перу**

 **Венесуэла**

 **МАЛАЙЗИЯ**

 **ПОЛЬША**

 **ПОРТУГАЛИЯ**

 **СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ**

 **СИНГАПУР**

 **СЛОВЕНИЯ**

 **ФРАНЦИЯ**

 **ХОРВАТИЯ**

 **ЧЕХИЯ**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

 **ЮАР**

JOOP! JUMP

LEAP OUT OF YOUR SUIT

THE UNCONVENTIONAL NEW FRAGRANCE FOR MEN



ЦУМ, ул. Петровка, 2, тел. (095) 933-33-99
Аромат представлен эксклюзивно в ЦУМе
Товар сертифицирован

Мы не слоны

В январском номере, на стр. 146, в разделе «Факт», на черном фоне написано: «Объем спермы при одной эякуляции — 40 мл», а мне кажется, что пропущена запятая, должно быть 4,0 мл (объем чайной ложки по медицинским стандартам составляет 5,0 мл). Ведь мы не слоны. Просто некоторые мужчины могут в это поверить.

СЕРГЕЙ

\$2 560 000 вместо \$799 999?

И все это при том, что средний доход (на душу населения) в стране в 10 раз меньше, чем в Москве! Я либо самый богатый, либо самый ненормальный.

КЕЕТАНО



Вы покупали Mercedes McLaren?

Пишу вам из Ташкента, Узбекистан. Я буквально пару часов назад купил ваш журнал (в лотке на центральном базаре, номер с Men's Car) не за три доллара (в Москве он стоит, как вам известно, приблизительно \$2,5), не за четыре доллара, не за пять долларов, не за шесть долларов и даже не за семь долларов, а за восемь долларов! Это если в у.е., а в местной валюте — 8000 сум. Вы когда-нибудь покупали Mercedes McLaren SLR за

Москвичу с бизнес-амбициями

Статья «Деревянные грибы» (март) в целом неплохая, но с большим количеством ошибок, которые сильно могут расстроить любого жителя Нижнего Новгорода. Вот самые главные недочеты и мои комментарии.

1. Что касается снега, то, возможно, ваш корреспондент не знает, что Россия находится в таком климатическом поясе, где выпадение снега зимой просто неизбежно, а если и знает, то,

наверное, просто не выходит на улицы Москвы.

2. «Пельменит по-нижегородски». Заведений, подобных этому, полным-полно и в Москве. Называются они просто — тошнеловки. Как удалось попасть в такое заведение целому веку с бизнес-амбициями, неизвестно.

3. Ваш корреспондент был, видно, в изрядном подпитии, так как явно перепутал Нагорный Дворец

ПОЯВЛЕНИЕ ДЮРАЛЕВЫХ ТРУБОК

В прошлом номере мы задали тебе задачу не из легких — отыскать разбросанные по номеру слова и сложить из них некую фразу. Активность читателей нас приятно удивила: мы получили несколько сотен ответов! И, конечно, долгожданная фраза была составлена:

После охлаждения свинца в костях возвращение педелей предотвращает появление дюралевых трубок между ягодицами, и наоборот.

Поскольку поделить один драгоценный приз между сотнями читателей довольно сложно, мы объявляем второй тур конкурса! Награду получит тот, кто сможет наиболее внятно и смешно интерпретировать слова «и наоборот» — в данном контексте, разумеется. Ждем писем!

БИТЬСЯ ГОТОВ

Приветствую вас, господа!

Запали в мой усталый мозг строчки из вашего журнала: не надо стараться больше сэкономить, надо стараться больше зарабатывать. На данный момент это проблема. Недавно уволился из-за самодурства начальства. Теперь — в другой фирме, на испытательном сроке. Начальство супруги сократило их отдел. А дома дочь, стаффордшир Боб и куча долгов. Но! Надеюсь, что все наладится. Хотя бы потому, что МН продается, печатает хорошие статьи, дочь растет, собака лает, а караван жизни идет. И думаю, для меня в нем найдется классное место. даже если за него придется биться. Я готов.

МЯГКОВ ПАВЕЛ, 33 ГОДА, ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИК

Павел!

Надеюсь, что справиться с этой ситуацией тебе поможет набор The Art Of Shaving: крем для бритья и гель после бритья с эфирным маслом сандалового дерева.

Получить подарок можно по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, к. 1
Тел.: (095) 232-32-00
E-mail: mh@imedia.ru



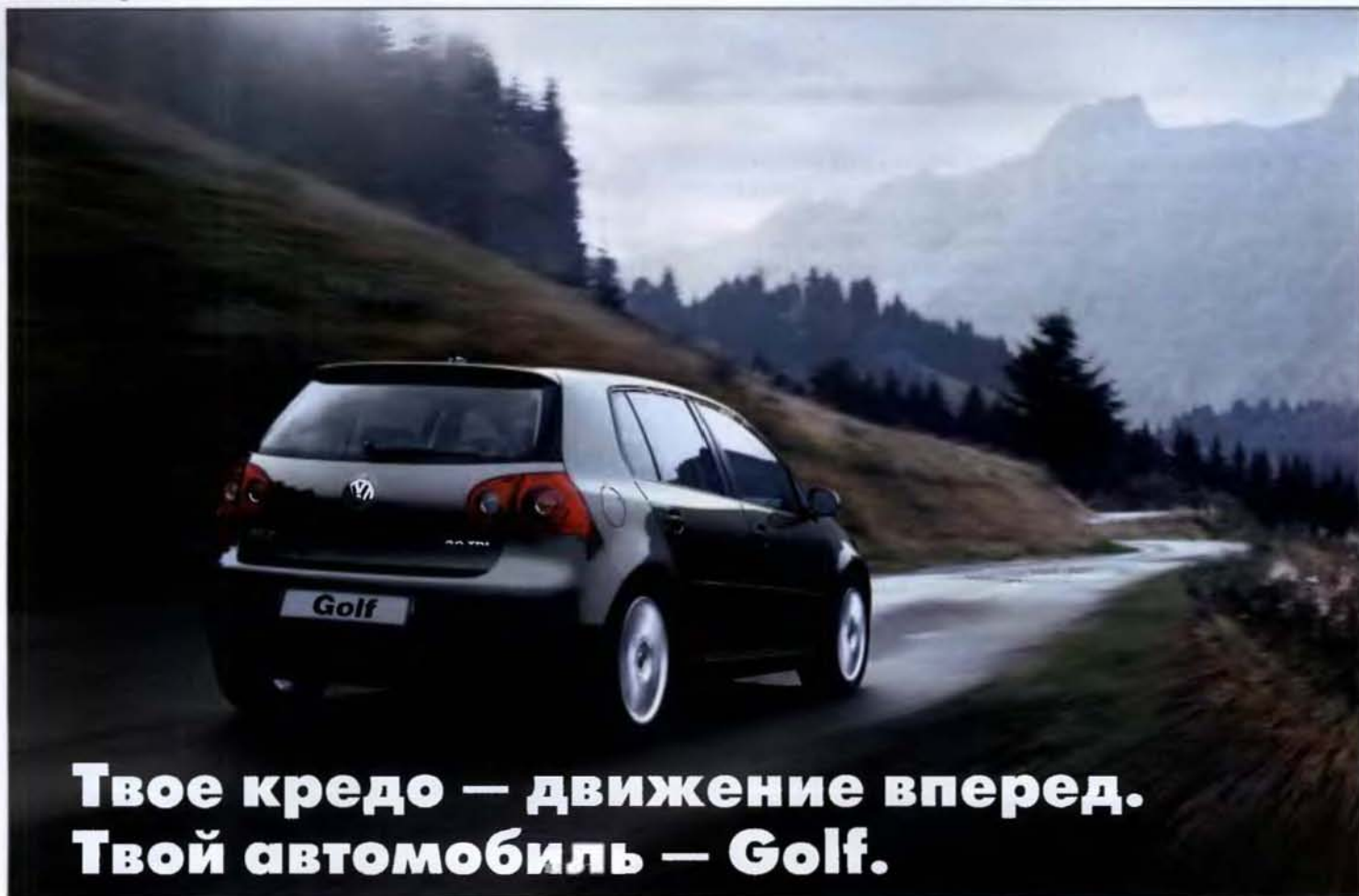
спорта с бассейном «Дельфин». Трезвому сразу бросаются в глаза огромного размера буквы на крыше здания, из которых и получается название. Кстати, в верхней части города нет трамваев или троллейбусов с деревянными сиденьями.

4. Человек, подхитивший узнать про фотоаппарат, вероятно, и не существовал, а если даже существовал, то такое можно наблюдать в любом городе. Ведь как говорит пословица: «В России две беды, причем одна строит другую».

С УВАЖЕНИЕМ, ANTIDIMON

П. 1 Ч. 2 СТ. 15

Глубокоуважаемый Men's Health! Все в тебе хорошо, но в мартовском номере огорчило письмо от какого-то Максима Шарафутдинова. А если бы он при проезде на красный совершил ДТП? Ладно сам бы покалечился, а вдруг других покалечит? Кто, спрашивается, первым пришел на помощь? Конечно, «полужабрачеловек». А если гонять на красный, то сотрудник ГИБДД, согласно п. 1 ч. 2 ст. 15 Закона РФ «О милиции», может применить табельное огнестрельное оружие. А то, что



Твое кредо — движение вперед. Твой автомобиль — Golf.

Как и ты, Golf никогда не останавливается на достигнутом. Он задает новые стандарты в Гольф-классе, которые становятся эталоном: система Active Return, ассистент торможения Dual-Rate Brems Assistant, коробка передач DSG с функцией Tiptronic, двухзонный климат контроль «Climatronic» и другие инновации. Но не только это заставляет влюбиться в него раз и навсегда. Найди свой Golf.



Обладатель премий "Золотой руль 2003" (Германия) и "Золотой Класс 2003" (Россия)
5 звезд EuroNCAP

Гамма двигателей: 1.6 (102 л.с.), 2.0 FSI (150 л.с.), 1.9 TDI (100 л.с.), 2.0 TDI (140 л.с.).

Рекомендованная цена на модификацию с двигателем 1.6 (102 л.с.) в базовой комплектации составляет \$ 19 296.



С любовью к автомобилю

Узнайте об условиях Volkswagen Credit по телефону горячей линии Volkswagen: (095) 727-2700. Дополнительная информация по модели на сайте www.volkswagen.ru.
Официальные дилеры Volkswagen: Москва: Авто АЛЕА 101-4999, АВТО ГАНЗА 787-5588, Авто Леон Арт Центр 783-6969, Авто-Престус 232-2332, Автотрейд АГ 995-1220, Автоцентр Атлант-М 777-6505, Автоцентр Немецкий Дом 785-8484, Германия 101-2333, Диверс-Моторс 788-0778, Интерпроект + 166-0719, МВС Кунцево 933-4033, РУС-ЛАН 431-3122, Ренда Гранд Моторс 926-8840, Три-А-Моторс 258-2584, Урарту-Моторс 424-3388; Элекс Центр 232-0550; Санкт-Петербург: Автоцентр Пулковое 331-7777, Нева-Автосалон 108-8955, Павлов Моторс 227-5480, Сигма Моторс 320-5050; Волгоград: Авто-Волга-Рост 323-232; Воронеж: Сервис-Модерн 727-777; Екатеринбург: Автогранд + 268-4848, Автоцентр Вольф 378-3358; Иваново: Гинет Моторс 306-966; Иркутск: Баланс 423-737; Казань: Нур-Авто 777-080; Кемерово: Курбас-Евро-Моторс 378-837; Краснодар: Гедон-Авто 210-0757; Красноярск: Медведь 460-565; Нижний Новгород: Артон 759-608; Новосибирск: Сибмедизайн 909-909; Омск: Евротехцентр 560-636; Пермь: Экскурс 680-404; Ростов-на-Дону: П-Авто 295-3030; Самара: Диверс-Моторс 515-117; Саратов: Элекс-Моторс 450-255; Сургут: ИнтерТехЦентр 390-655; Тюльяти: Премьера 348-051; Челябинск: Автоцентр Керг 626-606. Товар сертифицирован.

зубов не хватает, так это от вредной работы — сколько на дороге канцерогенов! Не хватает селена человеку, может быть. Да, чтобы стать инспектором ГИБДД, надо как минимум техническое образование.

ТИМОФЕЙ, СТАРШИНА РОТЫ ППС,
РЕСПУБЛИКА КОМИ

Ряд хрящей

Здравствуйте, уважаемая редакция Men's Health! По образованию я биолог, поэтому не мог не заметить неточность в мартовском номере. В статье «Защита гласности» (стр. 113), в самом начале, цитирую: «У нас, правда, нет черпаловидных хрящей, но это мелочи»... У человека, как известно, имеются черпаловидные хрящи, входящие в состав гортани. Кроме черпаловидных есть еще перстневидный, щитовидный и ряд других хрящей, которые участвуют в образовании сложно устроенной человеческой гортани.

ЛЕНИЗ НУРУЛЛИН, КАЗАНЬ

Немужское проникновение

Люблю Men's Health. Читаю его постоянно. И каждый раз думаю: вот сейчас приду домой с работы, сяду перед телевизором поудобнее в кресле, открою свой люби-

мый журнал и на час-два забуду про всех окружающих меня баб со всеми их рюшечками, прокладками и эмоционально высоким голосом. Ведь бабы окружают меня и на работе, и в транспорте, и даже дома! Устаю. Вот эти час-два с любимым журналом спасают. Помогают расслабиться. И — о ужас! — в мартовском номере я обнаруживаю, что теперь бабам удалось пробраться и в мой мужской журнал. Причем в самую его середину. Как же вы допустили? Уважаемые редакторы, в частности вы, господин Яблоков?! Ведь такое подлое проникновение женской темы на страницы мужского журнала, господин Яблоков, это как прийти на мальчишник с бабами. Зачем вы их привели, Алексей?

ЮРИЙ К. (УК)

Помахала мне трусами

Здравствуйте, дорогие создатели МН! Каждый номер читаю в среднем раз пять. Часто смеюсь, порой задумываюсь. Написать вам побудил приятный случай в супермаркете. Нагрузил я полную потребительскую корзину. Февральский МН купил. Иду по рядам, одним глазом открытый журнал просматриваю.

Иду и думаю: чего-то не хватает. А не хватает мне... пиццы! Подруливаю к холодильнику, вдруг чувствую на себе чей-то взгляд. Оборачиваюсь — стоит девушка и пожирает глазами то меня, то пиццу. Ну и фиг бы с ней, у меня дела поважнее — жур-

ОАЗИС БОБРА

Мы тут поинтересовались, как наш читатель в разговоре с друзьями именует свое жилище. Судя по результатам, больше всего нас читают военные, зоотехники, донжуаны и литературоведы. Набор, откровенно говоря, занятный. Итак, твоя квартира — это...

Ангар	Логово	Склеп
База	обольщения	Стойбище
Бунгало	Муравейник	Фазенда Рината
Гнездо разврата	Нора	Хаза
Дворянское	Оазис	Халупа
дупло	Обитель зла	Хатка бобра
Караван-сарай	Пентагон	Штаб
Коммуна	Скворечник	



что звонит, бреет, ездит, ходит, сверлит и т.п. 8 Марта я получила массу комплиментов, но каких?! Я теперь Смартфончик, Breitling, Philishave, и эта штучка у меня — как ИК-порт. Родненькие, напишите листик комплиментов на могучем русском языке с пометкой: «Для заучивания». Очень хочется быть лапочкой и красатулечкой, иначе придется отзывать на JAVA-girl.

С ПОЖЕЛАНИЕМ
ВСЯЧЕСКИХ БЛАГ, ТАЯ

Все дело в голове

Привет, мой глянцево-вариант! Ты, пожалуй, единственный друг, мысли которого я могу читать, причем с постоянной периодичностью. Пару дней назад урвал твой мартовский номер — уже два дня не курю. Оказывается, все дело в голове. Так что теперь дышим полной грудью! Познакомились мы с тобой три года назад — мне тебя принес мой инструктор в спортзале. С тех пор много глянца утекло, а ты все не забываешь про меня (и еще 1 599 999 читателей). Ты всегда подсказываешь, что надо сделать Нам, чтобы приятно было Им. А потом объяснишь, что если приятно Им, то хорошо и Нам.

ВОВА ТАРАСЕНКО, Г. СМОЛЕНСК

ИГРА В КАСАТКУ

«В какие эротические игры ты играл?» — спросили мы посетителей нашего сайта. Оказалось...

Костюмированные	12%
Военно-патриотические	14%
Садомазо	19%
Прятки, жмурки и т.п.	21%

Другие:

В гарем	В кусачки
В дурака	В политические
В дочки-матери	В ролевые
В «качатку»	В «умелые руки»

С ЛЮБОВЬЮ, ДМИТРИЙ,
Г. БЕЛАЯ КАЛИТВА, РОСТОВСКАЯ ОБЛ.

Я — не смартфон

Это письмо — крик души. Дело в том, что мой парень очень любит все существующие электронные и механические устройства. Его привлекает исключительно то,

Alberto Guardiani

shoes

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

В сторону женского пола

Как согнать пивной живот в кратчайшие сроки? Хотя он и небольшой, но совсем поглотил мои кубики.

Пиво, особенно на ночь, понижает уровень тестостерона в организме — то есть заставляет тебя становиться слабее и жирнее, смещая гормональный баланс в сторону женского варианта. Переходи на чистую воду и обратись к упражнениям.

Супермощь для массы

Привет. Собираюсь ходить в спортзал. Хочу набрать 5-7 кг мышц за четыре месяца. Я собираюсь делать упор на три базовых упражнения: жим лежа, становая тяга, приседание. Заниматься буду после работы, поэтому питаться придется прямо перед тренировкой. Подскажи какие-нибудь супермощные упражнения для увеличения мышечной массы. Да ты их сам все перечислил, мощнее не бывает. Успехов!

Много их развелось

Хочу купить смартфон, но никак не могу определиться: слишком уж много их развелось и все на разных платформах. Посоветуйте, что лучше: телефон на Symbian или Windows?

константин, 23 года

Вообще в смартфонах используются три основные операционные системы: Symbian, Windows Mobile и Palm (впрочем, у последней очень туманное будущее). Платформа Symbian разработана компаниями Nokia, Ericsson и Motorola, она встречается в смартфонах чаще всего. Эта система была специально создана для мобильных устройств, она нетребователь-

На вопросы читателей отвечают наши эксперты:



Евгений Пашнов, медицинский редактор



Дмитрий Смирнов, фитнес-редактор



Лариса Лазарева, редактор моды



Николай Турбаров, редактор по технике



БЕГ В ПОМОЩЬ

С помощью каких упражнений можно увеличить ягодицы? И можно ли с помощью бега увеличить массу?

Ответ на первый вопрос прост — глубокие приседания, выпады в различных вариациях, становая тяга. Да, еще веса побольше. Касательно бега — пожалуй, можно, если использовать спринтерские дистанции и их же скорости.

Как-то жутко

Нормально ли, если после интенсивной тренировки сердце (при учащенном пульсе) пропускает удары? Ничего не болит, но как-то жутко. Очень сложно отвечать на подобные вопросы заочно, но, скорее всего, удары сердцу лучше не пропускать. В любом случае, никакой паники, и первое, что следует сделать — это электрокардиограмму, а затем проконсультироваться с кардиологом.

Руки приложатся

Привет, мой рост 192 см. В тренажерном зале занимаюсь уже полгода, а руки не растут. Как набрать объем?

иван, 17 лет

Твой стаж пока не позволяет заботиться конкретно о руках. Думай об общей массе тела как минимум ближайшие три года тренировок. Руки приложатся, обещаю.

Придется пройти

В октябре прошлого года мне удалили аппендикс. Совершенно ясно, что некоторое время нужно ограничивать физические нагрузки. Но даже по прошествии вот уже нескольких месяцев при поднятии тяжестей я испытываю неприятные ощущения не в области шва, а где-то внутри. С чем это связано?

с уважением, сергей

Тебе стоит навестить того хирурга, который делал операцию или наблюдал

CAN'T PULL 'EM APART

501® JEANS WITH ANTI-FIT

EU LEVI.COM



Москва: Levi's, ул. Сидорская-Спаская, 3, ул. Тверская, 15; ТЦ "Рамстор Сити", ул. Правобережная, стр. 1; ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; ТЦ "Рамстор", ул. Ярицкая, 19; ТД "ТУМ", Красная пл., 3; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Мега", Московская обл., Ленинский р-н, Калужское ш., 21-й км; ТЦ "Мега 2", Московская обл., г. Химки, Микрорайон №8, ул. Ленинградская, д.1; ТЦ "Рамстор", ул. Шереметьевская, 60а; сеть магазинов "E-Life"; сеть магазинов "Джинсовая симфония"; сеть магазинов "Джинс Сити"; сеть магазинов "Тема Джинс"; ун-г "Boylee" ТЦ "Мега 2", Московская обл., г. Химки, Микрорайон №8, ул. Ленинградская, д.1; Санкт-Петербург: ТЦ "Сенная", ул. Ефимова, 3; Большой просп. П. С., 56/1-3; ул. Кировная, 19, сеть магазинов "Джинсовая симфония"; сеть магазинов "Мега Джинс"; Архангельск: Троицкий просп., 16; Барнаул: просп. Ленина, 60; Благовещенск: ул. Кузнецкая, 1; Владивосток: Океанский просп., 13а; Екатеринбург: ул. Ленина, 5; Иваново: ТК "Плаза", пр-т Ленина, 9; Казань: ул. Баумана, 23/24; Казань: ул. Чистопольская, 5; Калининград: Ленинский просп., 21; Нижний Новгород: ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63; Нижний Тагил: просп. Ленина, 63; Новосибирск: ул. Ленина, 20; пл. Карла Маркса, 2; Омск: ул. Лермонтова, 9а (площадь у Речного вокзала); Тверь: Тверской просп., 3; Тольятти: Ленинский просп., 1; Автозаводский р-н, 19-й квартал, ул. Южное шоссе, 53; Тюмень: ул. 50 лет ВЛКСМ 63, ТРК "Премьер"; Ульяновск: ул. Гагарина, 3; Хабаровск: ул. Пушкина, 49; Череповец: ул. Ленина, 90; Ярославль - ул. Свободы 71а, ТЦ "Новая Галерея" (на площади Труда); Пермь: ул. Ленина 79; Калуга: ул. Театральная 4а; Рязань: Площадь Димитрова 3, ТК "Мегаполис"; Воронеж: ул. Кольцовская 35, ТЦ «Россия»; Киров: ул. Володарского, 99а; Ижевск: ул. Карла Маркса, 244, ТЦ Леон, 2-ой этаж.

Центральный офис: Москва, ул. Кульнева, 4а; тел.: (095) 777 1894, 777 1895, факс: (095) 777 1896.



МЫШИНАЯ ВОЗНЯ

У меня вопрос насчет оптических мышек. Мне нужна чувствительная мышка, реагирующая на все малейшие движения, то есть чтобы не терялся оптический сигнал — для игр, в которых требуется точность. Желательно проводная, но и не слишком дорогая.

Суперчувствительная и недорогая — это из области фантастики. На сегодня одним из лучших манипуляторов для геймеров является оптическая мышь Logitech MX518 Gaming-Grade, которая поддерживает разрешение до 1600 dpi

с возможностью уменьшения «на лету» до 400 dpi (аналогов я не припомню). Для чего это нужно? В те моменты, когда игроку необходима высокая скорость для бега, уклонения или маскировки, оптический механизм работает со сверхвысоким разрешением, обрабатывая до 5,8 Мп/сек и достигая ускорения до 15 g. А когда нужна повышенная точность, например в стрельбе, в один клик можно переключиться на более низкое разрешение и аккуратно прицелиться. Цена пока не объявлена, но это точно будет не дешевый продукт.

после. Если он не найдет в тебе никакой хирургической проблемы, тогда придется пройти обследование у гастроэнтеролога. Вполне возможно, что описываемые тобой ощущения никак не связаны с перенесенной операцией.

Куплю одежду

Где можно приобрести одежду SCOTTeVEST, о которой вы писали в «Гиде по технике» в сентябре 2004?

Насколько я знаю, эту одежду нельзя заказать через официальный сайт россиянам, но вроде как поставками занялся отечественный интернет-магазин progadgets.ru Напиши им на info@progadgets.ru, если не

получится связаться, пиши мне в редакцию, постараюсь помочь.

Интересная штанга

У меня на неделе вылетают некоторые дни тренировок. Решил, что, чем пропускать занятия, куплю себе штангу или гантели. Но что лучше? Штанга — снаряд более результативный и интересный. Хотя все упражнения, выполняемые с гантелями, имеют соответствующий штангистский вариант.

Слышал о диетах-убийцах

Собираюсь сесть на диету, но неоднократно слышал, что некоторые диеты вместе с жиром убивают

и мышцы. Подскажите, пожалуйста, какие диеты безвредны и каким продуктам нужно уделять больше внимания, чтобы сохранить мышцы?

Смотря что ты подразумеваешь под «диетой». Если ты, как и многие другие, желая похудеть, начнешь голодать, то на каждый килограмм потерянного веса будешь безвозвратно утрачивать ровно 500 г мышц. Чтобы этого избежать, тебе необходимо соблюдать все правила рационального питания — есть каждые два-три часа, потреблять достаточное количество качественного белка и клетчатки, но постепенно урезать количество углеводов до 1-2 г

на килограмм твоего тела в день. Если при этом ты будешь терять 2-3 кг в месяц без заметной потери силовых показателей, считай, все в порядке.

Опыт был

Мне 18 лет. Недавно у меня с моей девушкой был первый сексуальный опыт. У нее должны наступить месячные, но почему-то их нет. Что это может значить? Что она беременна или это нормально?

Беременность, конечно же, исключить нельзя. Не исключена также и какая-то дисфункция. Чтобы рассеять сомнения, ей стоит сходить к гинекологу, который назначит обследование (анализы, тесты и т.д.). Беременность, кстати, это тоже вполне нормально.

Заметные на теле

Возможно ли добиться каких-то заметных на теле результатов, если:

- 1) Мне 30 лет.
- 2) Работать с железом нельзя (зрение очень слабое) — то есть только с собственным весом плюс бег и т.п.
- 3) Очень мало времени — минут 30-40 утром и час вечером.

Возможно. Бег, плавание и упражнения с собственным весом.

Ничего кроме тяги

Стюарт МакРоберт и многие другие пишут, что в тренировках не нужно делать всякие специальные упражнения на бицепс, трицепс и т.д. Так как они участвуют в работе в базовых упражнениях. Говорят, что не нужно делать ничего кроме жима, приседа, тяги. А вот ты предлагаешь в своих статьях различные упражнения на каждую группу мышц. Так что делать?

Привет от Арни и Франко. Они еще пишут, что жать

HAND MADE IN ITALY

GEOSCON

www.pakerson.it

SHOW ROOM
МИЛАН УЛ СЕНАТО 15
Tel. +39 02 784745 Fax +39 02 784470

[illegible]

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

нужно не менее 130 кг, а приседать и тянуть за 200. Если у вас это все получится без специального тренинга рук, напишите об этом книгу, прочитаем.

Ударная сила

Посоветуйте, какие упражнения наиболее эффективны для повышения максимальной силы удара рук?
На мой взгляд, силовые упражнения тут не важны. Больше работай над техникой удара — и все придет.

Гипс не помеха

Недавно случайно заработал перелом кисти и теперь вынужден месяц ходить в гипсе. Не хотелось бы на такой срок прекращать тренировки. Есть ли подходящий комплекс упражнений, чтобы не потерять форму?
Имеет смысл тренировать то, что при такой травме возможно нагружать. Например, здоровую руку не стоит оставлять без внимания, как и ноги. Так ты быстрее восстановишься.

Под лампой

Подскажите, как часто и по сколько следует начинать посещать солярий (кожа светлая)? SNELL
Сложно кому-то рекомендовать посещать солярий, потому что проводившиеся на нескольких тысячах пациентов с меланомой исследования показали, что ей, этой самой меланомой (а это по сути рак кожи), чаще заболевали люди, регулярно, в течение многих лет посещавшие солярий. Известно, что ультрафиолет (это касается и солнца, и соляриев) разрушает клетки кожи и вызывает меланому. Причем чем светлее кожа, тем менее она способна противостоять пагубному воздействию ультрафиолета.



ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

На сокровенные вопросы отвечает
АЛИСА САПРЫКИНА

Меня всегда интересовало, почему очереди в женские туалеты гораздо длиннее, чем в мужские. Разве девушки больше пьют? Почему же они дольше писают?

МАКСИМ С., МОСКВА

Максим, вспомни все, что ты делаешь в туалете. А теперь представь, что на тебе кружевное белье, чулки и крошечная юбочка на шнуровке. Плюс тебе нужно вернуть все это на место в первозданном виде. Еще необходимо внимательно осмотреть сиденье и отказаться на него садиться. Поболтать с подружкой (ни одна приличная девушка не пойдет в туалет в одиночестве). Подкрасить губы. Поправить прическу. Спорим, что ты провозился бы дольше?

Моя подруга все время критикует вещи, в которых я хожу. У меня нет времени и желания продумывать свой стиль, а то, во что меня пытается нарядить моя девушка, я никогда не надену. Как ее нейтрализовать без кровопролития?

ЛЕША, 19 ЛЕТ, ЗЕЛЕНОГРАД

Ты совершенно прав, ты не новогодняя елка и не карликовый пинчер, чтобы тебя наряжать. И хотя каждая девушка втайне мнит себя великим стилистом, потакать ей в этом не стоит. Конечно, тебе придется хоть иногда прислушиваться к ее мнению и выкинуть наконец эти почти новые кроссовки. А когда она на Новый год



подарит тебе голубой шарфик — надень его хотя бы на День святого Валентина. Но не больше.

Недавно был в Европе и видел рекламу какого-то шоколадного батончика — по всему городу висит! А на ней мужик с небритыми подмышками. Это что, сейчас модно? ЗЛДАР

Модно — понятие относительное. Вот, к примеру, японцы и японки не бреют лобки: у них это не принято. И мнение всего европейско-

го сообщества, глянцевого журналов и модной индустрии для них не указ. А вообще в ЕЭС допустимая густота волос на теле увеличивается с Севера на Юг. Так что хватит смотреть на чужие подмышки, тем более мужские. Бери пример с японцев! У них к тому же самый низкий в мире процент заболеваний раком простаты.

Мне кажется, что мой член мог бы быть побольше, и хотя знакомые девушки уверяют, что величина не так уж важна, мне не очень-то верится. Скажите, правда ли, что размер для девушки не имеет значения? В.С.
Честно? Неправда.

Вопросы для Алисы вы можете прислать нам по адресу: mh@imedia.ru с пометкой: «Для Алисы Сапрыкиной»





swatch+

товар сертифицирован

Москва: ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, (095) 970 1446; ТЦ "Ашан-Мытищи", г. Мытищи, Осташковское ш., 1, (095) 775 8923; ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, (095) 935 7780/82; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, (095) 956 4253; ГУМ, Красная пл., 3, 3-я линия, 1-й этаж, (095) 929 3098; ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12, (095) 745 5024; ТК "Крокус Сити", 65/66-й км МКАД, (095) 727 4161; ТЦ "Л-153", ул. Люблинская, д. 153, (095) 589 2386; "Мега", 41-й км МКАД, (095) 775 2217; "Мега II", г. Химки, микрорайон 8, (095) 221 33 67; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6, стр. 1, 8 916 552 9965; ТЦ XL, Дмитровское ш., 89, 8 926 204 76 17; ТЦ "Рамстор", ул. Ярцевская, 19, (095) 937 0437; ул. Шереметьевская, 60а, (095) 937 2697; Каширское ш., 61/2, (095) 933 8969; ул. Правобережная, стр. 1в, (095) 775 2903; ул. Миклухо-Маклая, 32/34, (095) 937 8348; Фрунзенская наб., д. 30, стр. 2, (095) 580 3514.

С.-Петербург: Каменноостровский просп., 31, (812) 346 2290; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, (812) 140 4723.

Волгоград: ТРК "Парк Хаус", ул. 30-летия Победы, 21а; **Екатеринбург:** "Тик-Так", ул. 8 Марта, 110, (3432) 69 15 80; "Спорттовары", ул. Ленина, 53; **Ижевск:** ТК "Елисейские поля", ул. Советская, 7, (3412) 78 50 40/43; ул. Удмуртская, 263; **Казань:** ГУМ, ул. Баумана, 51, (8343) 92 08 88; **Краснодар:** ТЦ "Красная Площадь", ул. Дзержинского, 100, (8612) 583 583; универмаг "Краснодар", ул. Красная, 157; **Красноярск:** ТК "На Свободном", ул. Телевизорная, 1; **Нижний Новгород:** ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63; **Новокузнецк:** ТЦ "Ника", ул. Павловского, 11, (3843) 390 362; **Новосибирск:** гипермаркет "Галерея времени", ул. Челюскинцев, 15, (3832) 207 408; **Пятигорск:** City Watch, ул. Бульварная, 2, (8652) 93 88 50; **Тольятти:** ТЦ "Вега", ул. Юбилейная, 40, 1-й этаж; **Тюмень:** ТЦ "Вавилон", ул. 50 лет ВЛКСМ, 63, (3452) 75 96 18; **Уфа:** Swatch, ул. Ленина, 44/46, (3472) 22 17 19; ТЦ "Мир", просп. Октября, 4, (3472) 74 88 40; **Челябинск:** ТЦ "Дом Была", ул. Васенко, 96; **Южно-Сахалинск:** ТЦ "ГлаЗа", ул. Пуркаева, 53а.

КАЛЕНДАРЬ МАЙ



1 МАЯ
Праздник весны и труда
Как видишь, сегодня не твой день, а труда. Вот пусть труд его и празднует.



4 МАЯ
День рождения складного зонтика
Складывай натуральные числа, карманные ножи и вообще все, что складывается. Только голову смотри не сложи.

7 МАЯ
Праздник первой борозды (Таиланд)
Если у тебя нет коня и плуга, то сиди и не борозди!



9 МАЯ
День Победы
Выпей боевые сто грамм.

15 МАЯ
День рождения джинсов
Сядь на торт.



19 МАЯ
День рождения пионерской организации
Тем, кто в галстуках, в этот день все по барабану.



21 МАЯ
День космоса
Совершай поменьше хаотических движений. Опасайся большого взрыва.



25 МАЯ
«Звездные войны-III». Премьера
Чтобы с тобой была Сила, достаточно просто заниматься спортом. Фильм, впрочем, тоже надо посмотреть.



25-26 МАЯ
Театр эстрады. Концерт Элиадеса Очоа
Гитарист и певец, участник Buena Vista Social Club создает атмосферу Острова свободы.

28 МАЯ

Старт пробега Санкт-Петербург — Владивосток
Присоединяйся к участникам. И прогуляешься, и странумотришь.



29 МАЯ

Праздник ковра (Туркменистан)
Поезжай в Ашхабад — там из тебя выбьют всю дурь.



31 МАЯ

Всемирный день без табака
Если вдруг ты куришь — то это отличный день, чтобы бросить.



Займет достойное место



БРИЗНГ ГОДА / БРИЗНГ 2004

E 610

- Элегантный деловой стиль • VGA-фотокамера со вспышкой • Цветной TFT-дисплей (262144 цвета)
- 64-голосная полифония • Изменяемый размер шрифта • Три рабочих диапазона • VCard, VCalendar
- MMS-сообщения • JAVA игры



Галерея Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1.
Фирменный магазин Samsung Mobile: ул. Никольская, д. 8/1, стр. 1. Тел.: (095) 937-7680.
Информационный центр: 8-800-200-0-400, www.samsung.ru; allo.samsung.ru. Товар сертифицирован.

SAMSUNG

ЭНЕРГИЧНЫЙ МУЖСКОЙ ВЕСТНИК Под редакцией **Олега Кузьменко**
Издается с 2004 года

КАЛОРИЯ

Над выпуском работали:
Надир Алимов, Павел Горбачев,
Дмитрий Демиденко,
Мария Зелеранская, Алексей Ильин,
Илья Нечаев, Александр Трохимовский,
Эльдар Халиулин

Знак

Дорожный набор
стр. 40

Рецепт

День сырка
стр. 46

Биржа

Выходное пособие
стр. 52

Ноу-хау

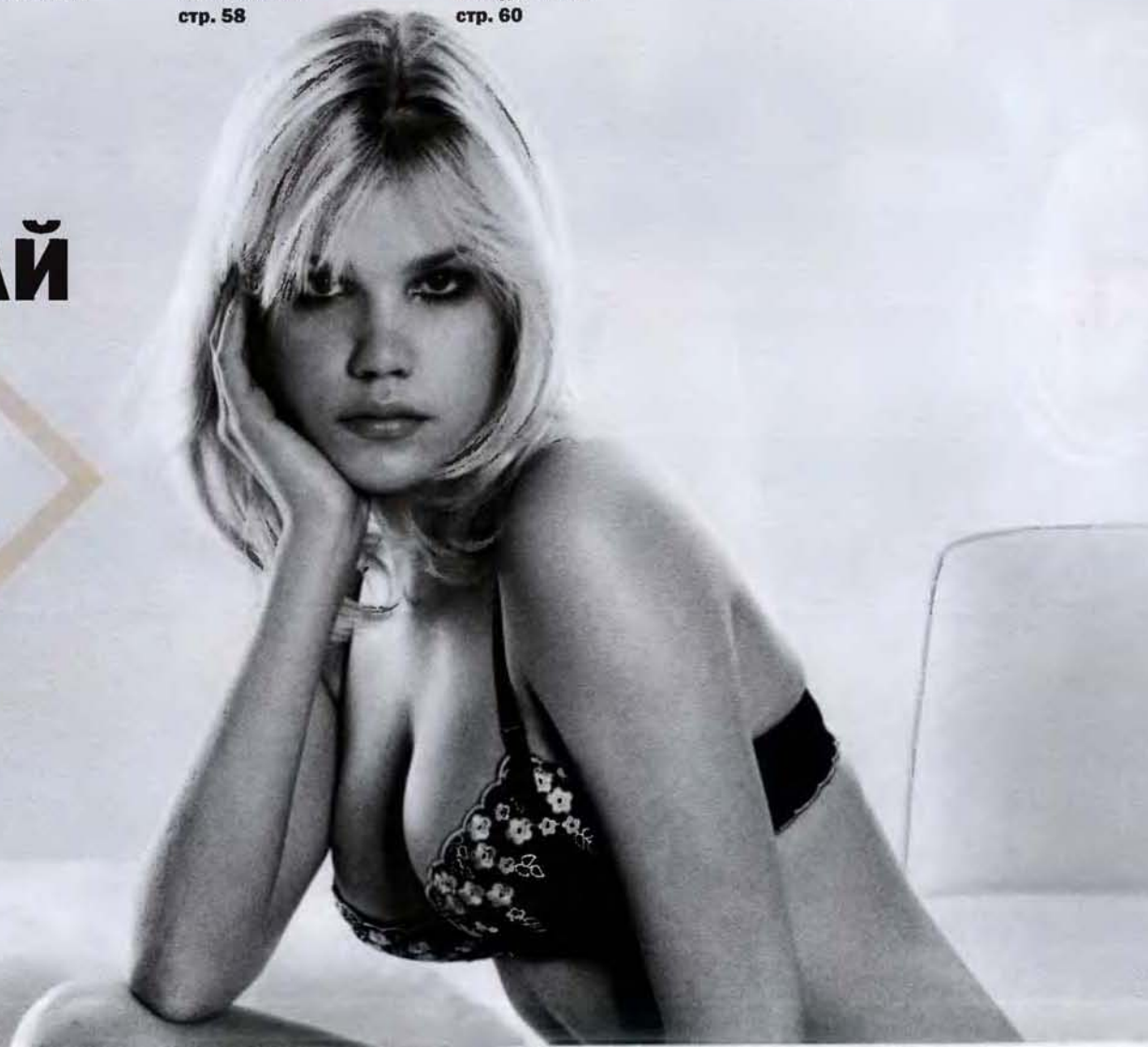
Из ножи вон
стр. 58

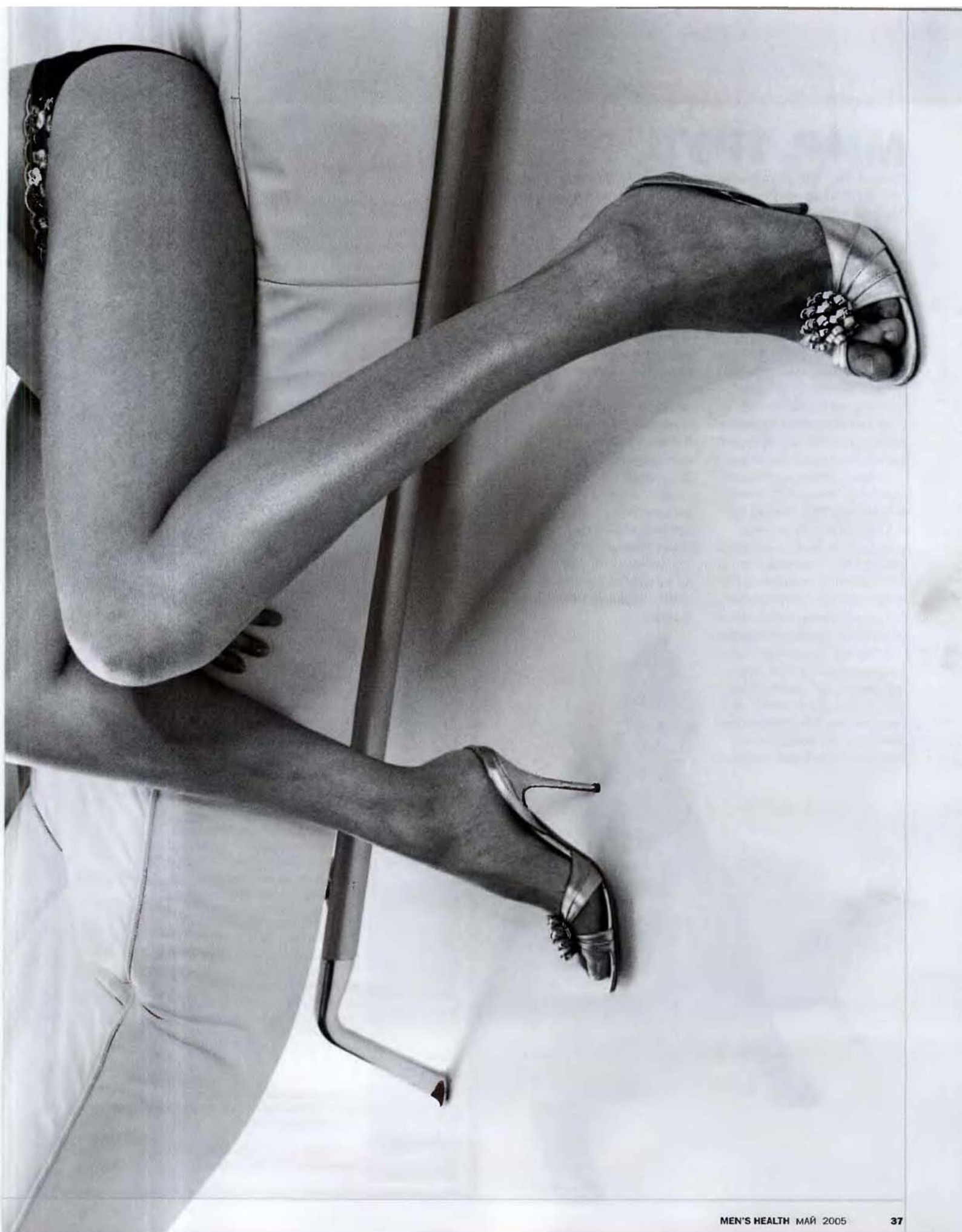
Тело

Голод и тетка
стр. 60

МИР. ТРУД. МАЙ

Нет ничего страшного в ссорах!
Главное, не слишком часто к ним
прибегать и не забывать
мириться. Признай свои ошибки,
раз уж девушку так задела
банановая кожура под подушкой.





МИР. ТРУД. МАЙ

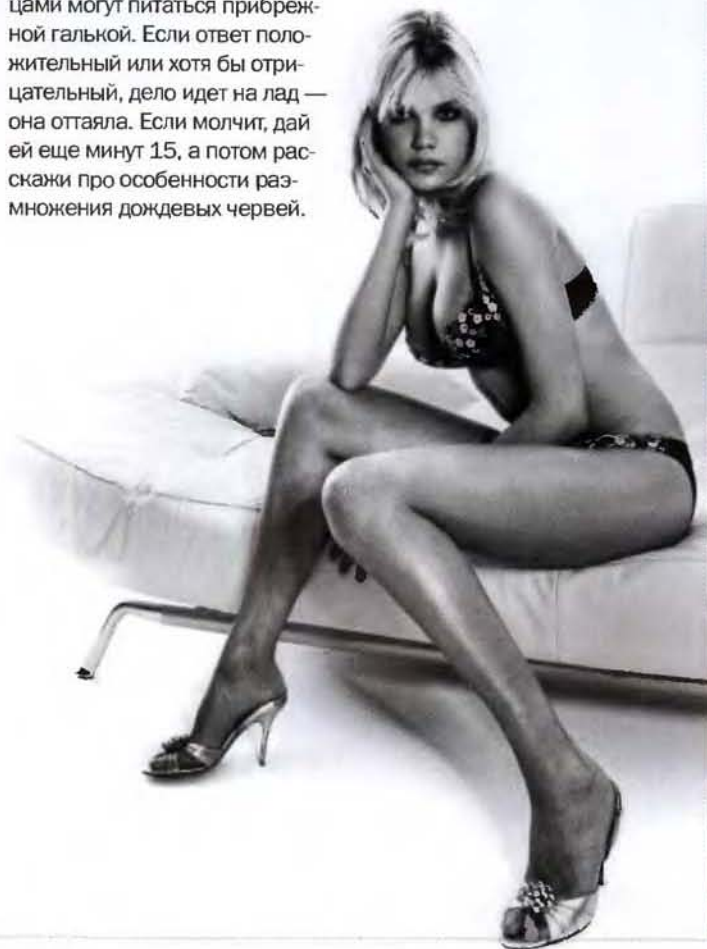
Сделай вид, что этот конфликт заставил тебя переосмыслить всю свою жизнь. Чтобы подруга тебе поверила, соблюдай четкую последовательность действий.

● **Этап первый (30 мин.— 1 час)** Продемонстрируй всем своим видом, что тебя сильно задела ее слова. Убирая кожуру из постели, старайся как можно реже смотреть на девушку. Ограничься беглыми холодными взглядами в ее сторону. Они необходимы для того, чтобы случайно не сбить ее с ног. Перемещения по квартире лучше свести к необходимому для выживания минимуму — диван-туалет-холодильник. Еще лучше уткнуться в газету.

● **Этап второй (15 мин.)** Для того чтобы перейти к нему, нужна ключевая фраза, совершенно не касающаяся повода ссоры. Не поднимая голову от газеты, спроси, знает ли она, что гренландские тупики месяцами могут питаться прибрежной галькой. Если ответ положительный или хотя бы отрицательный, дело идет на лад — она оттаяла. Если молчит, дай ей еще минут 15, а потом расскажи про особенности размножения дождевых червей.

● **Этап третий (30 мин.— 24 часа)** От диалогов о животных пора переходить к реальному шагам. Главную роль на этом этапе должны сыграть тактильные ощущения. Сделай подруге массаж большого пальца или звонко чмокни в ухо. Сопровождай все это неразборчивым сюсюканьем. О конфликте ни слова.

● **Этап последний (24 часа—неделя)** Пора поговорить начистоту. Поскольку у девушки было время оценить реальные масштабы содеянного тобой преступления (банановая кожура), она сможет спокойно отреагировать на упоминание о них. Важно, чтобы это снова не переросло в ссору.



СКОЛЬКО СТОИТ...

Выглядеть на миллион

Это только кажется, что ответ дан в самом заголовке. На деле такая задача обходится намного дешевле. Специально для тебя мы подсчитали конкретную сумму (в рублях). Этого тебе хватит на месяц.



Бритье	При условии, что ты удаляешь волосы только с щек и подбородка, зато тщательно и ежедневно	200
Физическая форма	Если ты не олимпийский чемпион, за занятия спортом, скорее всего, платишь ты, а не тебе. Вот во сколько обходится посещение среднестатистического фитнес-клуба в течение месяца	3000
Уход за волосами	В твоём арсенале как минимум должен быть шампунь, подходящий твоему типу волос, кондиционер и что-нибудь для укладки	500
Уход за зубами	Может, идеальной белизны ты и не добьешься, но отсутствие неприятного запаха изо рта обеспечить просто обязан. А это предполагает пасты, щетки, нити и хотя бы раз в полгода — к стоматологу	300
Облачение	Обновлять гардероб каждый месяц не обязательно, поэтому разделим на 12 годовые затраты, взяв среднее арифметическое между визитами в Третьяковский проезд и на Черкизовский рынок	4000
Загар	Предположим, что он у тебя сохранился с предыдущего отпуска и ты его просто поддерживаешь в солярии	1000
Благоухание	Еще лет 100 назад было проще. Тебе бы легко простили ароматы пота, табака и алкоголя. Нынче будь добр разориться на парфюм и дезодорант	500
Чистая машина	Автомобиль безусловно входит в понятие мужского имиджа, причем занимает в нем чуть ли не ключевое место. От защитного слоя грязи избавляются минимум два раза в месяц	400
Итого:	Как пишут в рекламных проспектах, вы экономите 990 100 рублей!	9900

Davidoff
Cool Water
deep

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН



БЕЗ УСЛОВНОСТЕЙ

Серое вещество и логическое мышление очень помогают в жизни. Однако и у того и у другого есть минусы: иногда просто нет времени пораскинуть мозгами. Тут на помощь приходят врожденные, заранее проработанные твоими предками реакции, они же безусловные рефлексы. Вот некоторые из них.



● **Ортостатический рефлекс** — заставляет пульс участиться, когда ты встаешь с кровати. Это нужно для того, чтобы ты не бухнулся в обморок.

● **Мамиллоареоларный рефлекс** — заметное уплотнение ареола (области вокруг соска) при раздражении ее поверхно-

сти. Эту реакцию ты, надо думать, неоднократно наблюдал у девушек.

● **Кремастерный** — подтягивание яичка при раздражении кожи верхневнутренней поверхности бедра. Генфонд пытается спастись от поползновений в его сторону.

● **Рефлекс Гааба** — благодаря ему зрачок сужается, даже если просто вообразить себе источник яркого света.

● **Ауропупиллярный** — быстрое сужение зрачков при внезапном воздействии звукового раздражителя. Похоже, зрачки — самая трусливая часть человека.

● **Рефлекс Фрешельса-Цемаха** — отклонение глазных яблок в сторону источника звука с одновременным наклоном головы и туловища в противоположную. Другими словами, ужас как любопытно.

Дорожный набор

Как известно, ситуация на автострате меняется каждую секунду, поэтому и ПДД, и дорожные знаки необходимо регулярно модернизировать. Возможно, в ближайшем будущем ты увидишь следующие символы. Запомни, что они означают. Удачи!



Спящий полицейский



Неизвестная дорога



Грызуны на дороге!



Памятники культуры



Способы постановки транспортного средства на стоянку



Пляж



Внимание: пост!



Преимущество встречного движения



Место для вашей рекламы

НЕ ТО СЛОВО

ПОСАДКА НА ПАЛЕЦ

Доктора очень любят делать из всего настоящую врачебную тайну. Ради того чтобы ее сохранить и запутать любопытных пациентов, они даже придумали собственный сленг. Поэтому, если хочешь узнать об истинном состоянии своего здоровья из беседы двух зскулэпов, придется воспользоваться нашим медицинским разговорником.

Снять череп — сделать рентген головы
Стукнуть — положить на грудь пациента электроды и провести дефибрилляцию

Трёп — трепетание предсердий: до остановки сердца осталось совсем немного

Оперативка — оперативная хирургия

Рецидивист — повторно попавший в руки врача пациент

Закапать больного — поставить капельницу и ввести внутривенно лекарственный раствор

Вода — физиологический раствор

Коктейль — физиологический раствор, содержащий дополнительные вещества: глюкозу, витамины, обезболивающие средства и прочее

Труба — интубационная трубка

Посадить на трубу — перевести на искусственную вентиляцию легких

Посадить на палец — провести ректальный массаж простаты пальцем (урологическое)

Опустить — синоним слова «удалить», относится к зубной коронке (стоматологическое)



Иллюстрация: ДЕНИС ПОЛАНСКИЙ

Chrysler Crossfire 3.2 л > V6 > 215 л. с. > система динамической стабилизации

Chrysler Crossfire SRT 6 > 3.2 л Turbo > 330 л. с. > система динамической стабилизации

CHRYSLER



ОКРЫЛЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИЕЙ

CHRYSLER CROSSFIRE



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ

Когда перехватывает дыхание, когда по спине пробегает холодок, когда хочешь приподняться, но не можешь, потому что тебя буквально вдавливают в спинку кресла. Что это: восторг, испуг?
Это новый Chrysler Crossfire!

Обращайтесь к официальным дилерам Chrysler и Jeep г. Москвы:

Муса Моторс (095) 785-1111, Автолайт (095) 799-9090, 912-0002, Норд-Авто-М (095) 101-2246,
Авто-ГЕМА (095) 775-7776, Мэйджор Авто (095) 737-8257

ПИСАННЫЕ КРАСАВИЦЫ

Клочок бумаги с телефонными номерами — верный признак удачной вечеринки. Остается только вспомнить, какому из лиц соответствует каждый из этих телефонов. Придется прибегнуть к графологической экспертизе. С ее помощью ты вряд ли избавишься от похмельного синдрома, зато из списка номеров выберешь правильный.



● Особенности почерка

Наклон влево с небольшими пробелами между словами, острые и утонченные детали букв.

Черты характера Обладает достаточной силой воли для того, чтобы отстоять свою точку зрения. Бережлива и в меру эгоистична. Натура противоречивая, постоянно конфликтующая сама с собой, из-за чего в любой момент от девушки можно ждать приступа раздражительности и агрессии.

Вердикт Осторожно выясни, в каком настроении она пребывает. Если ничто не предвещает беды, можешь назначить свидание.

● Особенности почерка

Выгнутые переключатели букв и заостренные концы букв, прогрессивный наклон и высокая скорость письма.

Черты характера Не лишена чувства юмора, за которым скрывается тайное презрение к окружающим. Энергична, упорна и настойчива в достижении своих целей. Циничное отношение к жизни, безусловно, помогает ей в этом.

Вердикт Звони, только если уверен в своих силах, иначе быстро окажешься под каблуком.

● Особенности почерка

Высокая скорость письма, маленький размер букв и регулярный мягкий нажим с прогрессивным наклоном.

Черты характера Умная, интеллигентная и разборчивая в связях девушка. Любит взвешивать все «за» и «против», так что телефон наверняка согласилась дать не сразу. Все оттого, что нежна, чувствительна и эмоциональна.

Вердикт Звони обязательно. Во всяком случае, угрозы для здоровья нет.

● Особенности почерка

Резко обрывающиеся буквы, смешение острых и округлых деталей.

Черты характера Страдает от излишней материалистичности. Хорошо считает деньги и любит в основном себя. В отношениях с большинством людей может быть жесткой и непреклонной.

Вердикт Если найдешь похожие черты у себя, смело набирай номер. Вы составите гармоничную пару.

● Особенности почерка

Круглые буквы, сильный нажим и широкие петли в нижней зоне. Особенное написание буквы «д».

Черты характера Будь осторожен. Автор этой строчки, в придачу к игривому нраву, имеет

У-хромосому и щетину на подбородке. Что его заставило называться Марго, а главное, с чего это ты попросил у него телефончик, непонятно. Впрочем, судя по округлым буквам он вполне дружелюбен и любит хорошую шутку.

Вердикт Обязательно позвони. Выпейте пива, поговорите о машинах.

Show room - Milano - Ph. +39 02 5517770 Via De Cembrio 28

ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

Messori

Messori Boutique

Большой Проспект, 19/21
Санкт-Петербург – Россия
тел. +7 812 2325090

Entirely made in Italy brand

ТЕСТ

БУДЬ ДРУГОМ

Наверняка тебе всегда хотелось узнать, что думают о тебе приятели. Если в ответ они молча отводят глаза, воспользуйся нашим мини-тестом. И впредь постарайся стать для товарищей не просто приятным собеседником, но и другом.

Койот тебе амиго



А — 2 балла

Б — 1 балла

В — 0 балла

1. Вечером неожиданно звонит приятель и предлагает встретиться. Ты...

А Предложишь сейчас же собраться у тебя дома.

Б Выяснишь, кто еще, кроме звонящего, намерен прийти.

В Лучше на следующий день пораньше придешь на работу.

2. Приятель просит тебя стать его поручителем и разделить ответственность за взятый в банке кредит. Ты...

А Предложишь себя вместо банка и выдашь деньги.

Б Посоветуешь позвонить Серёге — он точно не откажет.

В Посоветуешь не торопиться с покупкой новой квартиры и пожить в коммуналке.

3. Товарищ просит на пару часов предоставить ему квартиру. Ты...

А Положишь ключ под коврик.

Б Предложишь съездить на твою дачу на Клязьме.

В Прокашляешь, что звонящий ошибся номером.

4. Какой-то здоровяк наступил приятелю на ногу. Ты...

А Объяснишь обидчику, как важно для современного мужчины смотреть под ноги.

Б Объяснишь приятелю, как важно для современного мужчины смотреть под ноги.

В Молча будешь ждать развития событий.

5. Друг потерял работу. Ты...

А На следующее утро заваляшь корпоративную почту приятельскими резюме.

Б Сочувственно кивнешь головой и расскажешь про то, как раньше увольняли тебя.

В Расскажешь ему, как резво ты продвигаешься по службе.

ОТВЕТЫ: 7-10 баллов —

если ты будешь продолжать дружить в том же духе, скоро останешься без средств к существованию.

4-6 — на тебя можно положиться. Главное, чтобы друзья платили той же монетой.

0-3 — слишком бережное отношение к самому себе сыграло с тобой злую шутку. Иногда стоит подумать о других.

Витамин М

Ученые сделали сенсационное заявление: в моркови нет ни грамма витамина А. Зато в ней полно бета-каротина (провитамина А) — витаминного полуфабриката, который твой организм умеет превращать в искомое вещество. В сутки человеку необходимо не больше 1,5 мг. А достать это количество можно так...

● В двух сырых морковках содержится достаточное количество бета-каротина (5-15 мг), чтобы обеспечить тебе хорошее зрение на весь день. Однако провитамин А плохо усваивается организмом. Съев те самые две моркови, ты получишь едва ли десятую часть нормы. Выходит, что до наступления ночи надо употребить почти килограмм моркови.

● Воспользуйся соковыжималкой. Во-первых, на приличный стакан сока уйдет пять морковок. А во-вторых, в сок можно добавить ложку подсолнечного масла или немного сливок, и усвоение полезного вещества пойдет на ура. Для получения суточной нормы достаточно выпить полтора стакана.

● Если соковыжималки нет, а грызть корнеплоды не хочется — ешь морковное пюре со сметаной или сливочным маслом. Одной-двух банок детского питания в день (по 100 г каждая) будет достаточно.

● Что касается мультивитаминных овощных соков, пусть даже с добавлением бета-каротина, то они не так уж эффективны, хотя бы потому, что чистого морковного сока в них меньше. Даже литрового пакета такой смеси взрослому мужчине может не хватить.

● На крайний случай остается вариант с поглощением чистого витамина А — ретинола, который продается в аптеках в капсульной форме (суточная норма — 5000 МЕ) или входит в состав мультивитаминных комплексов.





JOOP!

JEANS

Фруктовый jam

На заре человечества с фруктами не церемонились: ели тот, который больше или который висит ниже других. Потом стали обращать внимание на вкус и уж совсем недавно — на пользу. Для того чтобы из всех фруктов выбрать самый полезный, пришлось устроить настоящее соревнование. Пусть победит ценнейший.

Раунд 1: калорийность

Фрукт должен содержать как можно меньше калорий и при этом поставлять организму сахар, который легко усваивается без опасности для фигуры.

Раунд 2: пищевые волокна

Они налаживают работу кишечника и активно влияют на обмен веществ. Предоставить организму достаточное количество клетчатки (около 30 мг) можно, выбрав правильный фрукт. Тогда все токси-

ческие вещества будут выведены, уровень холестерина снижен, а полезная микрофлора кишечника нормализована.

Раунд 3: витамин С

Максимальное количество витамина С — решающий аргумент в финале. А все оттого, что его недостаток гарантирует ряд болезненных явлений: быструю утомляемость, сонливость, головокружение, частые простуды и заметно сниженную трудоспособность.



дуэль

ДЕНЬ СЫРКА

Чтобы почувствовать себя настоящим горнолыжником, совсем не обязательно выходить из дома. Тебе не понадобятся ни снег, ни горы, ни лыжи, ни умение на них кататься — достаточно приготовить традиционное блюдо Швейцарских и Французских Альп — сырный суп.

Понадобятся: мясной бульон, сливки, мягкий сыр, белый хлеб, сливочное масло, специи, зелень, бутылка сухого вина.

Инвентарь: глубокая кастрюля, широкая деревянная лопатка, терка для сыра.

● 2-3 ломтя белого хлеба нарежь кубиками и обжарь в сливочном масле до золотистой корочки. Получивши-

ся гренки выложи в кастрюлю, залей водой или мясным бульоном из расчета пол-литра жидкости на две порции и поставь на огонь.

● Как только бульон начнет закипать, добавь тмин и два-три цветка гвоздики и оставь на небольшом огне минут на 10-15.

● За это время хлеб должен расплзтись, а ты пока натри

на мелкой терке 100-150 г мягкого сыра (предпочтительно швейцарского, впрочем, подойдет даже отечественный плавленный сырок).

● Добавь в бульон 100 г сливок иними кастрюлю с огня.

● Помешивая, засыпь тертый сыр. Продолжай мешать, пока сыр не разойдется полностью. Мешай осторожно, но тщательно, широкой деревянной лопаткой. Никаких фигур высшего пилотажа — описывай строгую восьмерку.

● После этого посоли и поперчи по вкусу.

● Подавай в глубоких тарелках, посыпав мелко нарезанной зеленью. Не помешает бокал легкого белого или красного вина. Ну и что-нибудь на второе.





НОВЫЙ NISSAN PATHFINDER ВАМ БУДЕТ О ЧЕМ РАССКАЗАТЬ

Система all-mode 4x4 второго поколения, дизельный двигатель 174 л.с./403 Нм, ESP+, датчик дождя, датчик освещения, ксеноновые фары, цветная камера заднего вида, раздельный климат-контроль, электронный чип-ключ, 6 подушек безопасности.

www.nissan.ru



SHIFT_adventure

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ. Москва: АВТО-КЕЙ (095) 737-5400; АВТОПЛАНЕТА (095) 105-5510; АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ (095) 797-6060; АВТОЦЕНТР НАХИМОВСКИЙ '32 (095) 129-2907; АВТОЦЕНТР НИССАН НА ВОЙКОВСКОЙ (095) 786-2222; АВТОЦЕНТР ОВОД (095) 787-5353; GENSER (095) 786-2050; MAJOR AUTO (095) 730-0073; NATS GROUP (095) 784-6410; НИССАН В КРЫЛАТСКОМ (095) 505-9737; НИССАН ЦЕНТР КУНЦЕВО (095) 933-4033; ОЧАКОВО МОТОРС (095) 748-5254; ПЕЛИКАН-AВТО (095) 787-0707; У СЕРВИС+ (095) 258-8989; ЭЛЬВА (095) 210-0330; ЮНИОН МОТОРС (095) 913-2525. Санкт-Петербург: АВТОДОМ РОССПАН (812) 325-0065; АВТО-ПРОДИКС (812) 102-4292; AURORA AUTO (812) 320-1847. Екатеринбург: АВТОСАН (343) 212-В612; LUCKY MOTORS (343) 210-0100. Казань: АКОС (8432) 69-0066. Краснодар: МОДУС (8612) 23-9450. Нижний Новгород: НИЖЕГОРОДЕЦ (8312) 75-9911. Пермь: УРАЛАВТОИМПОРТ (3422) 65-7386. Петрозаводск: НИССАН-СТК (8142) 79-7010. Ростов-на-Дону: ОРБИТА (863) 232-7915. Самара: САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ (8462) 57-1690. Уфа: КАЛИНА (3472) 25-4915. Челябинск: РЕГИНАС (3512) 68-9626.

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 12 ЛЕТ ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛерам.

Острые танцы

Разжечь в женской груди огонь можно двумя способами: с помощью острого соуса или зажигательного танца. Для удобства и то и другое называется одинаково — сальса. Про соус мы уже писали в прошлый раз, так что самое время разучить несколько па.



● **Займи позицию** Встань лицом к партнерше. Ступни поставь параллельно друг другу. Расстояние между тобой и девушкой предельное: еще чуть-чуть — и ты наступишь ей на ногу. Придерживай правой рукой спину партнерши. Ее правая рука должна покоиться на твоей согнутой под прямым углом левой.

● **Шаг вперед** Перемести вес вперед и сделай маленький шаг левой ногой. Одновременно с этим твоя партнерша должна сделать такой же шаг назад. Слегка подталкивая левой рукой ее ладонь в направлении движения, ты добьешься исключительной синхронности.

● **Шаг назад** Перенеси вес на правую ногу, а правой рукой тяни за собой девушку. Левая при этом готова в любой момент удержать даму от падения, в том случае если та не поняла твоего неожиданного маневра.

● **Проводи ее** Повернись влево на 90°, левой рукой мягко потяни партнершу к себе. Не забудь убрать ногу с ее дороги и сделай после этого паузу. Танцуя сальсу, отсчитывай ритм — раз, два, три, пауза, пять, шесть, семь, пауза. Считать лучше про себя.

● **Начало поворота** Партнерша должна совершить вокруг твоей левой руки оборот против часовой стрелки. Держи руку согнутой в локте под прямым углом над головой девушки. Положив правую руку на ее талию, ты поможешь даме сохранить равновесие.

● **Управляй вращением** Что бы ни случилось, не отпускай ее левую руку и придерживай талию. Таким образом ты сможешь без труда контролировать ваши действия. Способность ловко управляться с двумя телами одновременно (ее и своим собственным) не оставит девушку равнодушной.

● **Финал** В итоге вы должны оказаться в исходном положении. Пора прекращать вращение, а то у девушки закружится голова. Партнерша должна остановиться прямо перед тобой. После короткой паузы готовься к следующему повороту.

ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
ЗВОНИТЕ (095) 251 36 63

MARLBOROCLASSICS

Гарантийный урок

Приятно, когда тебе дают гарантии. Они, конечно, тверже простых, неподкрепленных документами обещаний, но и с гарантиями нужно обращаться по инструкции. Чтобы обращение к гаранту не окончилось демонстративно вежливым отказом, имей в виду несколько простых правил.

● Даже при отсутствии гарантии и видимых повреждений в течение 14 дней ты имеешь право обменять купленный товар на аналогичный. Достаточными аргументами являются: громоздкий цвет, вышедший из моды размер или отсутствие перламутровых пуговиц. Если ничего более подходящего на складе не нашлось, ты имеешь право на возврат денег. Увы, правило не распространяется на медицинские препараты, мебель, машины, нижнее белье, носки, косметику и парфюмерию.

● Гарантийные сроки на сезонные товары исчисляются не сразу после покупки, а с начала соответствующего сезона. Можешь смело покупать в июле унты и эксплуатировать их в жестких условиях центральной поло-

сы до декабря. После чего нести в магазин и требовать новые, так как эти, не успев ты их надеть, разодрались.

● Если производитель или продавец не установили гарантийный срок



на товар, ты можешь предъявлять свои претензии по качеству в течение аж двух лет. Учти: гарантийный талон нужен тебе и в этом случае. Смело требуй его и проверь правильность заполнения.

● Швыряя продавцу в лицо дефектный товар, вовсе не обязательно сопровождать бросок заботливо сохраненным кассовым чеком. Чек нужен только для замены качественного товара (смотри первый пункт). И то при крайней необходимости ты можешь привести друга, который клятвенно подтвердит, что ты покупал этот товар именно в этом месте. А в случае с заменой поврежденного продукта вообще будет достаточно гарантийного талона.

● Ряд производителей дает на свои изделия пожизненную гарантию. В большинстве случаев она тебе не пригодится — товар устареет раньше, чем сломается, и ты выкинешь его целым и исправным. Вот небольшой перечень:



Зажигалки
Zippo



Нож
Victorinox



Спиннинги
CD Rods



Авторучки
Parker



Автомобили
Rolls Royce



Гитары
Fender

* гарантия дается только первому владельцу и теряется при перепродаже
** гарантия распространяется только на грифы

ПРИЕМЧИК

ПРЕКРАСНЫЕ ПОРЫВЫ

Бардак на рабочем столе — отличный повод поразить коллег своей богатырской силой. Вместо того чтобы отправлять в корзину каждую бумажку по отдельности, сложи их в толстую пачку и одним движением разорви пополам. Если на столе полный порядок, тебе ничего не остается, как разорвать пачку денег. Секрет прилагается.



Способ честный Возьми самые обычные деньги, удали банковскую упаковку и слегка сдвинь купюры друг относительно друга так, чтобы пачка приобрела форму клина. Тогда ты будешь поочередно разрывать купюру за купюрой, а не тщетно пытаться разорвать всю пачку разом. Это и есть главный секрет. Постарайся расположить руки как можно ближе друг к другу и вкладывайся в процесс всем телом, а не только пальцами. Так будет удобнее. Залог успеха — крепкие предплечья.

Способ коварный Если недосуг тискать эспандер, приготовь деньги в прямом смысле слова. Включи духовку на самый маленький огонь, между противнем и пачкой разложи какие-нибудь ненужные бумажки, чтобы нижние купюры не обуглились. Готовь этот бутерброд в течение часа. Важно, чтобы деньги были самыми обычными, не пластиковыми и без глянцевого покрытия, иначе начнется страшная вонь. Готовая, легко рвущаяся пачка станет слегка желтоватой, так что, продемонстрировав свою удалость, тут же спрячь компрометирующие отходы в мусорное ведро.

ФАКТ

27

тонн космической пыли падает на Землю каждый день. Это значит, что за год планета становится примерно на десять тысяч тонн грязнее

ВСКРЫТИЕ

Держим марку

С тех пор как бог Дионис раскрыл людям секрет виноделия, оно превратилось в прибыльный бизнес. За хороший напиток просят хорошие деньги, поэтому важно не потратить их на подделку. О том, что можно узнать о французском вине, глядя на его этикетку и пробку, нам поведала сомелье Ольга Кизим.

● **Год** Цена напитка не всегда зависит от его возраста. Важно, чтобы год урожая был удачным, а погода не испытывала виноград на прочность морозами или засухой. От этого зависит так называемый потенциал выдержки — возраст, в котором вино достигает максимума по всем показателям.

● **Место** Чтобы отделить марочное вино от менее ценного столового (vin de table) или местного (vin de pays) ищи на этикетке аббревиатуру AOC или ее расшифровку — Appellation d'Origine Contrôlée. Она означает, что специальная государственная комиссия контролирует, из какого апелласьона (маленького участка земли с уникальным микроклиматом и почвой) взят виноград для производства данного вина.

● **Название** Как правило, вина называются в честь области или замка. Хотя иногда им могут дать имя виноградника или даже подвала. Например, в названии Gevrey-Chambertin второе слово состоит из двух частей: cham и Bertin, что означает «погреб Бертена».



● **Розлив** Уважающий себя винодел бутилирует вино в собственном замке (Mis en bouteille au chateau) или поместье (Mis en bouteille a la propriete). Такое вино ценится выше остальных. Пользуясь для розлива услугами сторонних фирм, винодел снижает качество своего напитка, о чем и предупреждает надписью: Mis en bouteille par...



● **Пробка** Она не должна протекать, быть сырой или заплесневелой. Пробки из синтетических материалов свидетельствуют о невысоком качестве содержимого бутылки. Год и название вина на пробке должны соответствовать надписям на этикетке.

Благодарим ресторан «Яръ» за помощь в подготовке материала



НА ЗАСЫПКУ

Иной раз совладать с потоком событий очень трудно. Особенно когда он принимает лавинообразный характер. Спаситься от настоящей лавины — вопрос не только везения. Есть несколько правил, которые помогут тебе выжить под снегом.



1. Если посчастливилось увидеть в горах лавину, не трать время на редкие снимки.

В снежном потоке могут обнаружиться камни и осколки льда, поэтому постарайся как можно быстрее найти защиту — скальный выступ или крепкое дерево. Если совсем нигде укрыться, сними с плеч рюкзак и присядь за него таким образом, чтобы он принял первый удар на себя.

2. Если у тебя осталась пара секунд в запасе, затайни капюшон и прикрой лицо любым куском ткани. Дыши глубже — теперь от тебя мало что зависит.

3. Когда лавина накрыла тебя и понесла вниз, разводи руки и ноги как можно шире. Барахтаясь в снегу, работай руками и ногами, словно плывешь в бассейне. Это поможет тебе держаться ближе к поверхности. Теперь ты знаешь, что испытывает хомячок, которого засунули в миксер.

4. Движение прекратилось, а ты все еще цел. Отлично. Теперь осталось выбраться. Копай туда, где светлее. Если вокруг одинаково темно, возьми немного снега в рот и выпusti обратно воду. Она потечет по лицу вниз, а тебе надо в другую сторону.

Дети портянок

Казалось бы, нет на свете предмета проще, чем носки. В полосочку бьют, в цветочек там... В клетку даже. И выбирать их легче легкого — если только не ориентироваться под цвет глаз любимой женщины. Тем не менее генеалогия носков солидна и благородна. Вот ее главные элементы.

● Пробразы носков возникли в Древней Греции еще до нашей эры и были похожи на шлепанцы из мягкой кожи.

● В V веке благодаря британским солдатам они попали в Европу. Вояки поняли, что носки оберегают ноги от мозолей.

● Постепенно носки трансформировались в чулки. Шелковые изделия стали непременным атрибутом аристократии.

● Обратно в носки они превратились во время Первой мировой, когда из-за дефицита материала производители начали экономить на длине. Из-за отсутствия резинки такие носки приходилось закреплять на ноге с помощью специальных подтяжек аж до середины XX века. Появление синтетики и безразмерного «эластика» окончательно упростило мужскую жизнь.



БИРЖА

ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ

Этот текст наш трейдер Надир Алимов набросал прямо в редакции, постоянно отвлекаясь на пересчет своих комиссионных. Затем пожал всем руки и отправился отдыхать от праведных биржевых трудов. А нам оставил памятную историю о том, как он увеличил капитал сотрудников Men's Health почти в два раза.



«В Москве невероятно холодно, и так весь март. Вдобавок в конце месяца вздумали взрывать Чубайса, а для биржи, на которой половину объема торгов делают энергетические бумаги, это настоящий шок. Но нам продолжало везти, отчасти из-за того, что мы не стали дожидаться этих событий. Акции «Сибнефти» доросли до 100 руб. к 9 числу. По этой круглой цене мы их и продали. Чтобы деньги не лежали мертвым грузом, я купил «Мегионнефтегаз». Эта дочка «Славнефти» поровну принадлежит «Сибнефти» и ТНК-ВР. Ходят упорные слухи, что скоро она целиком достанется одной из них. На этих слухах «Мегион» и растет. Я купил 267 акций по 680 руб. 14 марта. И после этого зашел в редакцию рассказать об успехах инвестиционной деятельности, на что уставшие от зимы люди дружно скомандовали: «Продавай!» В их глазах замаячили нули и перспектива богатого отдыха. Я выполнил их поручение и закрыл все позиции 21 марта. На руки получил 192 000 руб. Ровно за шесть месяцев мы почти удвоили наш капитал (+92%). Теперь редакции остается заплатить подоходный налог (13%) и решить, как потратить инвестированные деньги с пользой для мужского здоровья».



ПИНАЙ МЕНЯ, ОБНИМАЙ МЕНЯ, БЕЙ МЕНЯ, РАЗОГРЕЙ МЕНЯ, ИСПЫТАЙ МЕНЯ! ЗА 24 ЧАСА.

Примите участие в мегатест-драйве Opel!

Познакомьтесь с новейшими технологиями Opel, такими как переключатель спортивного режима SportSwitch, адаптивное головное освещение или система компоновки внутрисалонного пространства Flex7. Целых 24 часа автомобиль будет полностью предоставлен только вам, чтобы вы вволю могли насладиться вождением великолепных Opel Corsa, Astra, Meriva или Vectra. И не исключено, что после этого вам уже не захочется возвращаться за руль вашего старого автомобиля.

Зарегистрируйтесь на тест-драйв прямо сейчас на www.opel.ru или звоните на горячую линию Opel.



Opel. Движение к лучшему.

Москва: Автоцентр 118-34-10, Автоцентр Сити 937-21-41, AutoUnited Group 97-000-97, Гемо 776-77-75/4, Genser 786-26-25, Кларус Трейдинг 388-21-01, АН Motors 759-99-90, Реуков Моторс 794-73-55, СИА-Север 785-03-82, СТС Моторс 757-22-77, Трейдингов 7777-555, Тринити Моторс 741-777-1, ТЦ Кунцево Лтд 933-40-33, Санкт-Петербург: Аллант-М Балтика 103-0-103, Лауро 333-333-6, Мультимоторс 140-10-00, РРТ Юго-Запад 325-75-75, Екатеринбург: Автоцентр Глазурит 333-22-88, АвтоБон 214-33-00, Самара: VIP-Авто 222-11-11

горячая линия Opel: (095) 785-4646

www.opel.ru

Петля на шее

Мода всегда рождается в неблагополучных криминальных районах, так что изобретение галстука, скорее всего, произошло в один день с рождением удавки. Раньше носить и то и другое было принято с пиджаками и костюмами. Теперь диапазон сочетаний расширился: галстуки можно комбинировать с кардиганами, поло и шортами.



Prada



Giorgio Armani



Gucci



Ermenegildo Zegna

Burberry



Giorgio Armani



Strenesse



Hermes



Пленительный вкус Grande Cuvée
для истинных ценителей кофе.



Davidoff Café Grande Cuvée
Создан одним из ведущих кофейных сомелье мира

Davidoff
CAFÉ

ДУЭЛЬ

Черновой вариант

В природе блондинки с брюнетками уживаются достаточно мирно, однако мужчины не устают сражаться друг с другом и выяснять, кто имеет больше шансов на выживание. Чтобы обойтись без кровопролития, нам пришлось провести заочную схватку между конкурирующими видами девушек. Результаты оказались ошеломляющими.



БЛОНДИНКИ БРЮНЕТКИ ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ...

По данным многочисленных опросов, около 40% мужчин отдают предпочтение светлым волосам

ПОБЕДИТЕЛЬ

Темноволосые занимают только третье место, значительно уступая рыжим

СТЕРЕОТИПЫ

Ассоциации стандартные: блондинки глупы. По уверениям ученых, это происходит оттого, что, пытаясь доказать наличие интеллекта, блондинки нервничают и делают еще больше ошибок

Черный цвет волос вызывает стойкие ассоциации с роковыми женщинами и ведьмами. Не слишком обидно, а многим девушкам это даже льстит

ПОБЕДИТЕЛЬ**ТЯЖЕЛЫЙ НРАВ**

Блондинистость предполагает повышенное содержание эстрогена. И как следствие — мягкость, покладистость и желание чаще соглашаться с сильным полом

ПОБЕДИТЕЛЬ

Одна из причин темного цвета волос — избыток тестостерона. Потому натуральные брюнетки более темпераментны и агрессивны. Если не сказать стервозны

НАТУРАЛЬНОСТЬ

Полностью естественным происхождением светлых волос могут похвастать лишь 3% выступающих в имидже блондинок. Остальным помогает один из самых распространенных продуктов химической промышленности

Мало того, что сами по себе натуральные темные волосы встречаются чаще, так еще и многие блондинки с возрастом темнеют из-за естественных гормональных изменений

ПОБЕДИТЕЛЬ**БОРЬБА ЗА СУЩЕСТВОВАНИЕ**

Ген, отвечающий за светлый цвет волос, является рецессивным. Иными словами, при появлении в хромосомах «темного» гена ему приходится уступать дорогу

Преимущество, заложенное на генетическом уровне, становится еще больше благодаря неумной страсти к размножению представителей азиатских стран

ПОБЕДИТЕЛЬ

2:3. Белые начинают, но черные выигрывают.

ФАКТ

0,03

секунды длится один взмах пчелиного крыла. Во время такой активной мышечной деятельности температура тела у хладнокровного насекомого поднимается на несколько градусов.

ЗАДНИЙ ХОД

Опытные атлеты знают — тренировать живот и зад не нужно: обычно все это растет само. Если твои ягодицы являются ярким исключением из правил, придется заняться специализированным тренингом. Просто включи эти упражнения в свою тренировку ног:



1. Приседания со штангой с широкой постановкой ног: положи штангу себе на плечи, а ноги расставь значительно шире плеч. Теперь медленно приседай, сохраняя спину прямой и направляя колени вперед. Опускайся до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Без пауз вернись в исходное положение. Сделай три сета по шесть-восемь повторов с ощутимо тяжелым весом.



2. Ягодичные гиперэкстензии: расположись на тренажере и забудь о правильной технике. Для того чтобы нагрузить ягодицы по полной программе, нужно расслабить и округлить спину и расположить упор под бедра ниже, чем обычно. Теперь, опустившись вниз, за счет сокращения мышц задней поверхности бедра и ягодиц тяни корпус вверх. Не напрягай мышцы спины и не старайся подняться максимально вверх. Твоя задача — сильно сократить ягодицы. Сделай три сета по 12-20 повторов без дополнительного отягощения.

Благодарим фитнес-клуб «Олимпик Стар» за помощь в организации съемок



RENAULT MEGANE

ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ АВТОМОБИЛИ

УВАЖЕНИЕ, -я, ср. (к кому-л., чему-л.) Почтительное отношение, основанное на признании чьих-л. достоинств.

Megane – автомобиль, вызывающий уважение как своим безупречным стилем, так и превосходной динамикой.

Автомобиль, в котором вы забудете о компромиссах.

Горячая линия Рено: (095) 775-4848.

Бесплатная линия по России: 8 800 200-8080.

Узнайте больше на www.renault.ru



Достоин уважения.



Официальные дилеры Рено:

МОСКВА: АВТОКЕЙ 995-11-60; АВТОМИР 234-33-66; АВТОПЛАНЕТА 10-555-10; АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ 589-15-55; АВТОЦЕНТР ОВОД 787-53-53; GENSER 786-26-26; ИНКОМ-АВТО 363-00-00; КЛАРУС-ТРЕЙДИНГ 381-11-01; MAJOR-AUTO 73-000-73; МОСРЕНТСЕРВИС 162-26-96; MUSA MOTORS 785-11-11; RENAMAX 787-51-51; RENAULT В КРЫЛАТСКОМ 505-97-37; RENAULT-ЦЕНТР КУНЦЕВО 933-40-33; RTDService 718-66-77; ЭЛКОМ-ЮНА DB1-00-71; САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: АВТОПРАЙМ 334-01-01; АВТОПРОДИКС 102-42-92; ПЕТРОВСКИЙ АВТОЦЕНТР 102-11-11; АСТРАХАНЬ: КАСПИЙГАЗАВТОСЕРВИС 31-89-89; БАРНАУЛ: РЕНА-МОТОРС 66-66-30; ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД: АВТО-М 64-44-55; ВЛАДИМИР ИНВАНТОСЕРВИС 36-66-36; ВОЛГОГРАД: ПУМАС-АВТО 48-55-56; ВОЛОГДА: АВТОСАЛОН СЕВЕРНЫЙ 73-08-39; ВОРОНЕЖ: РЕНО СИТИ 23-02-57; ЕКАТЕРИНБУРГ: АВТОФРАНС 212-86-12; ЛАКИ МОТОРС 2-100-100; ИРКУТСК: СИБИРСКИЕ АВТОМОБИЛИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ 560-100; КАЗАНЬ: ТРАНСТЕХСЕРВИС 18-35-35; КЕМЕРОВО: СИБИРЬ-АВТО-ТРАНС 37-24-22; КРАСНОДАР: МОДУС 2-535-536; КРАСНОЯРСК: АТЛАНТИК МОТОРС 56-09-36; КУРГАН: САТУРН-К 53-39-41; КУРСК: РЕНОМЕ 32-60-60; МАГНИТОГОРСК: КРИСТИНА-АВТО 29-75-54; МУРМАНСК: РЕНО-МУРМАНСК 271-422; НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ: ТРАНСТЕХСЕРВИС 39-21-21; НИЖНИЙ НОВГОРОД: АВТОСАЛОН АРЛАН 775-473; НОВОКУЗНЕЦК: СИБИРЬ-АВТО-ТРАНС 788-000; НОВОСИБИРСК: РЕНО-СИБИРЬ 119-179; ОМСК: АВТОЦЕНТР "RENAULT-ОМСК" 93-52-42; ПЕНЗА: АВТОМАСТЕР 55-25-85; ПЕРМЬ: САТУРН-Р 38-55-15; ПЕТРОЗАВОДСК: АВТОТЕХЦЕНТР «СТК» 797-011; ПСКОВ: АВТО-АС 120-222; РОСТОВ-НА-ДОНУ: АВТОЦЕНТР МОДУС 713-101; АВТОЦЕНТР РЕНО 78-55-37; РЯЗАНЬ: НОВЕВ КОВЧЕГ 34-68-61; САМАРА: АВТО ПОВОЛЖЬЕ 16-98-17; САРАТОВ: ЭЛВИС 450-700; СТАВРОПОЛЬ: МОДУС 28-28-28; ТВЕРЬ: НОРД-АВТО 32-25-75; ТОЛЬЯТТИ: ПАРТНЕР-СЕРВИС 73-19-50; ТОМСК: ИНКОМ 651-751; ТУЛА: АВТОКЛАСС 37-33-56; ТЮМЕНЬ: АВТОСТАР 317-568; УЛЬЯНОВСК: ТЕХЦЕНТР АВТОМИР-СЕРВИС 43-42-43; УФА: АВТО-ФОРУМ 923-923; ЧЕЛЯБИНСК: АВТОЦЕНТР «САТУРН» 25-77-78; ЯРОСЛАВЛЬ: ООО «М-КАР» 57-55-94.

БЕЗРАБОТИЦА

Так уж вышло, что свои обязанности ты успеваешь выполнить гораздо быстрее коллег. Однако доносящийся из-за стенки грозный голос начальника отбивает всякую охоту сбежать домой пораньше. Чем заняться в свободные рабочие часы помимо инспектирования надоевших сайтов с анекдотами — смотри ниже.

● **Пиши роман** Спрятать файл с нетленным шедевром среди прочих бесчисленных иконок нетрудно. Если не наблюдаешь в себе беллетристических способностей — води в интернете дневник или рисуй комиксы.

● **Войди в историю ботаники** Заставь стол горшками с растениями — любовь к зеленым насаждениям начальство, как правило, поощряет. Прививай, удобряй, опыляй — есть шанс, что ты вырастишь новый, уникальный вид комнатных растений, разбогатеешь и прославишься.

● **Практикуйся в иностранных языках** Найди себе друга по переписке где-нибудь в Суринаме или Бангладеш и непринужденно перекидывайся с ним e-mail'ами. Ты не только в совершенст-



ве изучишь малайский или креольский, но и узнаешь массу интересного из жизни дальних стран.

● **Используй интернет в благих целях** Броди по интернет-музеям и библиотекам. А заодно — поищи работу, где тебе не придется заниматься имитацией трудовой деятельности.

Стоп! Снято

Большинство половых актов начинается со взаимного разоблачения, поэтому правильное избавление от одежды вполне можно назвать предварительными ласками. К тому же от того, как именно ты снимешь с девушки трусики, зависит, появится ли у нее игривое настроение. Сделай так, чтобы оно совпало с твоим.



Сними трусики двумя руками Ничего особенного. Этот метод настраивает девушку на стандартный акт, цель которого — поскорее снять накопившееся напряжение. **Стяни их зубами** Осуществить это довольно сложно, так что не пытайся обойтись без рук. Зато если это зверство тебе

удастся, секс ты запомнишь надолго. Смотри, чтобы девушка не отгрызла тебе палец. **Стяни трусики из положения сзади** Девушку неизбежно заинтригует такая позиция. Если перед ней нет зеркала, она не сможет разглядеть, что происходит за ее спиной, хотя, скорее всего, догадается. Сейчас и далее все контролируешь ты. **Разорви их** Не вздумай спрашивать разрешения. И так понятно, что девушка будет против, зато секс неминуемо приобретет черты настоящей агрессии. Не забудь после эякуляции преподнести

в подарок элегантную замену.

Не снимай белье вовсе

Как известно наличие одежды возбуждает еще больше, чем ее отсутствие. Девушке совсем не обязательно оставаться в шубе, однако то, что ты не стал терять время на возню с бельем, красноречиво продемонстрирует твой пыл.

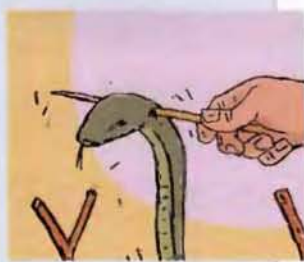
Предоставь девушке снять его самостоятельно Таким образом ты передаешь инициативу партнерше. Она сама решит, когда пора переходить от ласк к делу. Иногда оказаться в женской власти приятно.

НОУ-ХАУ

ИЗ КОЖИ ВОН

Увидев где-нибудь в лесу загорающую змею, не пытайся вступить с ней в контакт. Отсутствие ног у большинства этих пресмыкающихся компенсируется подвижным нравом и ядовитыми зубами. Однако если схватки все-таки не удалось избежать и победил в ней ты, не забудь прихватить с собой в качестве трофея змеиную кожу. Остальное можно съесть.

1. Проверая, мертва ли змея, ни в коем случае не касайся ее ядовитых зубов. Если ты неудачно возьмешь ее



за голову, клыки могут пройти сквозь змеиную кожу и сделать тебе смертельный укол. Ядовитому пресмыкающемуся лучше сразу отрезать голову.

2. Проткни тело заостренным прутом со стороны головы и подвесь его. Аккуратно круговым движением ножа разрежь кожу змеи вокруг шеи.



3. Зажми ее большим и указательным пальцами и стяни, как чулок, по направлению к хвосту. Если голоден — не ешь змею целиком, а лучше отрезай кусочки мяса с позвоночника и жарь над костром. Когда вернешься в лоно цивилизации, шкуру можно продать за хорошие деньги.



МЫ
ДЕЛАЕМ
ВСЁ,
ЧТОБЫ
НИ ОДНО
СЛОВО
НЕ ПОТЕРЯЛОСЬ!

люди говорят
люди говорят
люди говорят
люди говорят





ГОЛОД И ТЕТКА

Девушки очень любят поесть, хотя и скрывают это желание за стройными фигурами. Тем не менее путь к их сердцам анатомически пролегает через желудок. Иногда, чтобы заработать благосклонность девушки, достаточно неожиданно угостить ее десертом или шоколадным батончиком. Главное, уметь определять на глазок — не голодна ли она. Потренируйся на нашем фото.

● В такие минуты в глазах девушек появляется характерный блеск. Будь внимателен — этот взгляд не слишком отличается от того, который обозначает сексуальное влечение. По неопытности их можно перепутать. Ошибка чревата: ты ведешь ее на танцы, а нужно было приглашать в ресторан. Даже если ты расшифровал

взгляд правильно, помни — перекусив, девушка может тут же от тебя сбежать.

● Чем тоньше девушка, тем больше вероятность, что она падка на еду. Вид у барышни на фото откровенно изможденный, хотя тут ничего нельзя сказать однозначно: возможно, она перетренировалась в тренажерном зале.

● Когда у человека болит голова, он трет виски, когда думает о высоком — ковыряет в носу. Голодная же девушка непременно будет держать руку в районе желудка, пытаясь заглушить его жажды. В нашем случае именно это и происходит. Более того, вполне возможно, что она держит там руку намеренно. Судя по окружающим ее кактусам, девушка живет не в России и вряд ли говорит по-русски. Приходится использовать язык тела. Посмотри на фото: в данный момент она интересуется, не найдется ли у тебя пары булок.

Для любящих пар

ПАР — лучший способ сохранить первозданный вкус продуктов и витамины... А новая пароварка Miele DG 4080 — пожалуй, самый совершенный инструмент для приготовления блюд на пару! Автоматические программы, сенсорное управление и безупречный дизайн. Попробуйте... Кто сказал, что диета не бывает вкусной?



Miele

Москва (095) 745 89 90, Санкт-Петербург (812) 332 08 00, www.miele.ru, info@miele.ru

ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ — КОМПРОМИСС



Arber

таков ли ты на самом деле?

товар сертифицирован

Москва: Пятницкая 59/19, Мегамолл 41 км. МКАД, ТРЦ "Мосмарт" Дмитровское шоссе 116Д, **Санкт-Петербург:** Большой Проспект 104, Чайковского 51, Невский проспект 129, **Киев:** Крещатик 15, "Пассаж", Красноармейская 114, Константиновская 4, ТРЦ "Глобус" ТРЦ "Караван", ТРЦ "Аладдин", ТРЦ "Променада", ТРЦ "Олимпийский", **Одесса:** Греческая 30, Ришельевская 19, Преображенская 56 Черноморского казачества 111 (стоковый магазин), **Харьков:** Сумская 17, Сумская 122, Пушкинская 59, **Донецк:** пр-т Ильича 8, Артема 78, Артема 122, Университетская 27, **Днепропетровск:** пр-т Карла Маркса 78, **Запорожье:** пр-т Ленина 156, пр-т Ленина 190, **Кривой Рог:** пр-т Гагарина 24, ТЦ "Атриум", **Львов:** площадь Галицкая 2, ТЦ "Магнус", **Симферополь:** пр-т Кирова 30/2, **Николаев:** Потёмкинцев 52/1, **Полтава:** ТЦ "Сити", **Северодонецк:** пр-т Гвардейский 40, **Черновцы:** Головна 109, **Луцк:** ТЦ "Слон"

www.arber.biz



Кризисный центр

Похоже, я серьезно ошибся в выборе профессии. Не то чтобы мне совсем не нравилось мое дело. Просто иногда становится обидно, что в природе есть вещи, которые нельзя купить себе на одну зарплату.

С тех пор как в Африке отыскивали алмаз Куллинан, их стало еще больше. Раньше я не считал это такой уж большой трагедией, хотя всегда знал — есть немало людей, которые могут позволить себе больше.

Текст: Олег Кузьменко

Удержаться от зависти было сложно, поскольку это не какие-то гипотетические олигархи, а довольно близкие знакомые.

Но даже когда они травили душу жалобами, мол, какая у них неинтересная работа, я старался себя успокоить с помощью крепкого чая и медитаций: твердил, закрыв глаза, что занимаюсь гораздо более увлекательным и творческим делом, чем производ-

ство турбобуров и переработка нефти. Наверное, примерно так же успокаивает себя дворник, сметая мусор в симметричные кучки.

Ситуация серьезно ухудшилась, когда я рискнул посмотреть в телевизор. На экране демонстрировался увлекательный рассказ о людях, которые многого достигли. Один из них оказался настоящим гением. Вот что он придумал: купил радиоуправляемый игрушечный катер, живую белку и надувной бассейн. Вот, собственно, и все. Засунув все это в свой грузовичок, он колесит теперь по Соединенным Штатам и собирает деньги с доверчивых техасских фермеров: те платят, чтобы увидеть, как приклеенное или прибитое к маленьким водным лы-

Рассказывать репортерам было нечего. К тому же я начинал сомневаться, что когда-нибудь их заинтересует моя персона. На меня наваливался кризис среднего возраста.

— Рановато, — успел подумать я и погрузился в депрессию. Действительно, подобных кризисов принято ждать не раньше 35 лет, а не когда тебе стукнуло всего лишь 27. Еще целых 8 лет можно было готовиться — наращивать мускулатуру, углублять извилины, зарабатывать состояние — и все для того, чтобы в день рождения оглянуться назад и удостовериться в том, что тебе есть что вспомнить и есть чем гордиться. Сейчас же, по большому счету, я мог гордиться только тем, чем природа

шнурки. И еще ты, конечно же, хороший друг и верный товарищ.

Необходимо было срочно реанимировать уверенность в себе. В конце концов, это не первый кризис в жизни. У каждого их полно — и в 35, и в 27, и даже в дошкольном возрасте. А как же «кризис расставания с соской»?

«Трагедия горшка»? Наконец, «катарсис первого поцелуя», не говоря уж о потере девственности?!

Оглядываясь назад, легко разобраться, откуда все это берется. Вспомни, как ты учился плавать. Не умел, не умел, выплевывал воду в лицо инструктору, а потом взял и научился все-таки. Только, к сожалению, вместо радости от того, что теперь можно выбросить ненавистный надувной

круг, испытал лишь облегчение, что научился плавать не самым последним среди друзей. Ты не получал удовольствие от процесса, а соревновался и завидовал тем, кто уже всюду бултыхался по-собачьи. Дух соперничества, который всегда помогает двигаться вперед, в данном случае несколько подпортил ощущения. Однако если бы не он, возможно, тебе и вовсе не пришлось бы

В конце концов, это не первый кризис в жизни. У каждого их полно — и в 35, и в 27, и даже в дошкольном возрасте. А как же «кризис расставания с соской»? «Трагедия горшка»? Наконец, «катарсис первого поцелуя», не говоря уж о потере девственности?!

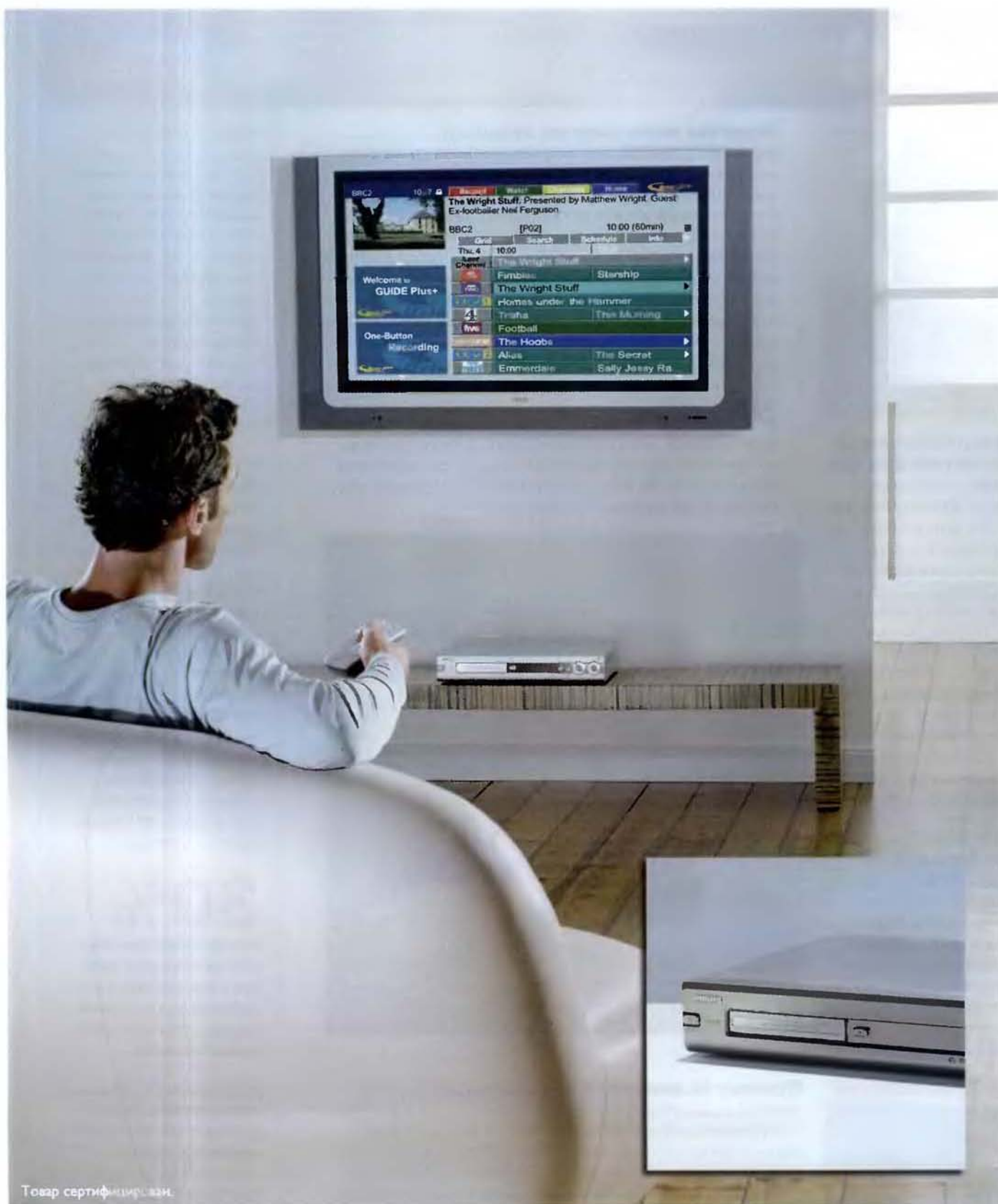
зам животное нарезает круги по бассейну. Настоящий фурор. На вырученные деньги бизнесмен уже смог приобрести огромный трейлер с изображением чудо-белки на бортах и подумывает о покупке самолета. Выключив это безобразие, я задумался. Похоже, пока некоторые делали серьезное дело, я занимался глупостями. Чувство уверенности в своих силах стремительно покидало меня. В то же время очень хотелось купить самолет. Будущее навало тревогу, настоящее — тоску, поэтому я стал копаться в воспоминаниях, стараясь отыскать признаки того, что я был неординарным ребенком, которого все еще ждет большое будущее. Что-нибудь, что мои родители с гордостью могли бы рассказывать репортерам. Например: в три года любил наигрывать Вагнера на струнах в ванной. К сожалению, вспомнил только то, как на уроках рисования мне никак не удавалось изобразить округлое солнце.

одарила практически всех представителей моего пола. И то, если не лезть в холодную воду.

Наверное, психологи ошиблись, и помимо кризиса среднего возраста мужчин может подстеречь какая-то менее известная, но не менее грозная проблема — загадочный кризис 27 лет. Цифра действительно зловещая: ведь еще недавно тебе было 26, то есть почти 25 — совершенно беззаботный возраст. Полно времени, для того чтобы найти свой идеал, найти хорошую и интересную работу, найти себя, наконец. 27 же — это почти 30. Если к этому моменту не придумаешь, как совместить грызуна с игрушечным катером, грош тебе цена. В этом случае картина 27-го дня рождения рисуется мрачной: поднимая бокал шампанского, лучший друг смущенно заявит, что ты славный парень и не беда, что кредитка у тебя из чистого пластика, а не благородного металла. Зато ты не пускаешь слюни и умеешь самостоятельно завязывать

в голову лезть в холодную воду, учиться плавать и уж тем более, чуть позже, получать сертификат дайвера. Укротитель белок из телевизора наверняка тоже столкнулся с каким-нибудь кризисом, но нашел отличный способ избежать соперничества. Он просто повернулся на 90° и пошел другой дорогой. Сделал вид, что соревнуется в иной дисциплине. Пока остальные получали второе образование и сломя голову неслись по карьерной лестнице, он колот орехи и играл в кораблики. Я решил взять с него пример и бросил думать о нефтяных скважинах: опасное это дело, завидовать нечему. Вера в себя возвращалась постепенно, и для закрепления эффекта я решил заняться каким-нибудь новым делом. Не беда, что идея с чудо-белкой уже запатентована. Вспомнив, что мне хотелось самолет, я купил кордовую модель, хомячка и клей «Момент» — для верности. Буду делать из грызуна настоящего летчика. **ММ**





Товар сертифицирован.

Вы больше никогда не пропустите любимых передач!

Новый DVD-рекордер Philips со встроенным жестким диском. Уникальная система "два в одном" позволит вам создать свое собственное расписание телевизионных передач, сохранить понравившиеся программы и наслаждаться ими долгие годы. Вы сможете заранее запланировать запись 130 часов программ, а потом просто нажать клавишу Record и навсегда сохранить лучшие из передач на DVD-диске.

Присоединяйтесь к нам на www.philips.ru

PHILIPS

разумно и просто



Для сперматозоида практически так же сложно

проникнуть в женскую яйцеклетку, как тебе — ограбить банк. Ведь она окружена несколькими степенями защиты, которые оберегают ее от бактерий и вирусов. Сперва сперматозоиду придется преодолеть остатки клеток фолликула, окружавших яйцеклетку в яичнике, потом — плотную оболочку самой яйцеклетки. И лишь после всего этого возможно оплодотворение. Японские ученые выяснили, что успешно преодолевать препятствия сперматозоидам помогает специфический белок, получивший название Izumo. Открытие этого белка поможет разработать новые негормональные контрацептивы, а также излечить некоторые формы бесплодия.

Если ты пока еще не можешь

похвастаться фигурой Аполлона и жутко стесняешься этого, у тебя есть все шансы преодолеть комплексы и превратить в глазах подруги свой недостаток в неоспоримое достоинство. Доверительным шепотом сообщи ей, что, согласно последним исследованиям британских ученых, после оргазма в крови резко падает уровень гликогена — животного крахмала, который питает мышцы. Без него человек ощущает себя усталым и разбитым. Чем больше мышечная масса, тем острее ощущается недостаток этого вещества. Соответственно, более мускулистые мужчины после полового акта немедленно ощущают непреодолимое желание забыться сладким сном. А вот их менее накачанные собратья вполне в состоянии найти в себе силы приласкать партнершу и даже шепнуть ей пару ласковых слов. И продержаться так минут 15-20, по истечении которых уровень гликогена снова начинает повышаться.



Новые исследования психологов и гематологов выявили, что **сексуальность человека во многом зависит от его группы крови**. Первая группа почти автоматически обрекает тебя быть «самцом» и «мачо», вторая — скромным и сдержанным, третья — охочим до многочисленных легких приключений, а вот четвертая — влюбчивым и нерешительным.

Большинство спермидных смазок убивает сперматозоиды не сразу же, а по истечении некоторого времени. На их контрацептивных свойствах это не отражается, зато, как уверяют ученые из Калифорнийского университета, помогает точно установить время семейизвержения. Что может помочь при разоблачении насильников, использовавших презерватив, чтобы не оставить следов, а также при установлении отцовства.

30%

людей, сделавших пирсинг на интимных местах, сталкиваются с проблемами в сексуальной жизни, утверждают английские ученые.

Инъекции тестостерона помогают вернуть сексуальное желание женщинам, находящимся в состоянии менопаузы. Проведенное за океаном исследование показало, что введение в организм около 300 мкг тестостерона в день способно сделать настоящих нимфоманок из полностью охладевших к половой жизни дам.

DRORI-HANSEN FURNITURE
FOR THEIR FRIENDS



For Their Friends
Drori-Hansen Furniture
© Megarecords, 1995

Почему-то именно с холодных датских берегов пришла к нам невероятно сексуальная музыка, по духу совершенно американская. Под нее должно получаться нечто в стиле платных плейбой-каналов — с крупными каплями глициринового пота, мускулами мулатки, черно-белым синематографичным бельем и упругой кожей. Drori-Hansen Furniture — позавчерашний проект датского соул-певца Erann DD. For Their Friends — удачный альбом, полный северного фанка, вальяжного и страстного, противоречивого, как и полагается плоду размышлений датского принца. Особенно хороши песни I Like Your Ass и Intoxication. Под них можно заниматься сексом как в голливудских фильмах — в черных постелях, не снимая даже белья.

Ученые из университета Питтсбурга обнаружили, что при незащищенном оральном сексе передаются не только ВИЧ-инфекция и половой герпес (ВПГ-2 по научной терминологии), но и самый банальный и очень распространенный в природе герпес первого типа (ВПГ-1). Эта гадость живет, как правило, в любом человеческом организме и проявляется в периоды обострения в виде лихорадки на губах. Перескочить отсюда на половые органы при оральном сексе ей особого труда не составляет. То, что заразиться можешь не только ты, но и девушка, утешением явно не является.



Представь себе: стараешься ты, стараешься в постели, используешь

самые изощренные сексуальные методики, вспоминаешь основы тантрического секса и языческие заклинания — и все безрезультатно. В смысле для тебя результат, может, уже и наступил, причем давно и неоднократно, а девушка его не хочет достигать ни в какую. Даже уже проявила несвойственный ей интерес к спорту: давай, говори, лучше керлинг по ящику посмотрим. Обидно, да? Не отчаивайся! Дело, скорее всего, не в твоём несовершенстве и неправильности сексуальных методик, публикуемых в глянцево-журналах. Ученые доказали, что способность женщины достигать оргазма обусловлена генетически и зависит от наследственности. Примерно вот настолько:



«Ах ты продажная шкура!»

При мастурбации и петтинге **в 51%** случаев
При традиционном (вагинальном) сексе **в 31%** случаев
При нетрадиционном сексе (оральный, анальный) **в 37%** случаев



VX910

VX912

Превос
Превос
Превос

одный дизайн.
одное качество.
одная цена.

Два продукта.

Единый дизайн.

Множество применений.

Основные характеристики

	VX910	VX912
Размер панели	19"	19"
Технология панели	MVA	TN
Яркость (кандел/м.кв)	250	250
Контраст	700:1	500:1
Угол обзора гор./верт. (10:1/5:1)	170/170 / 170/170	140/140 / 160/160
Время отклика	25ms	12ms

ViewSonic 
выбор профессионалов

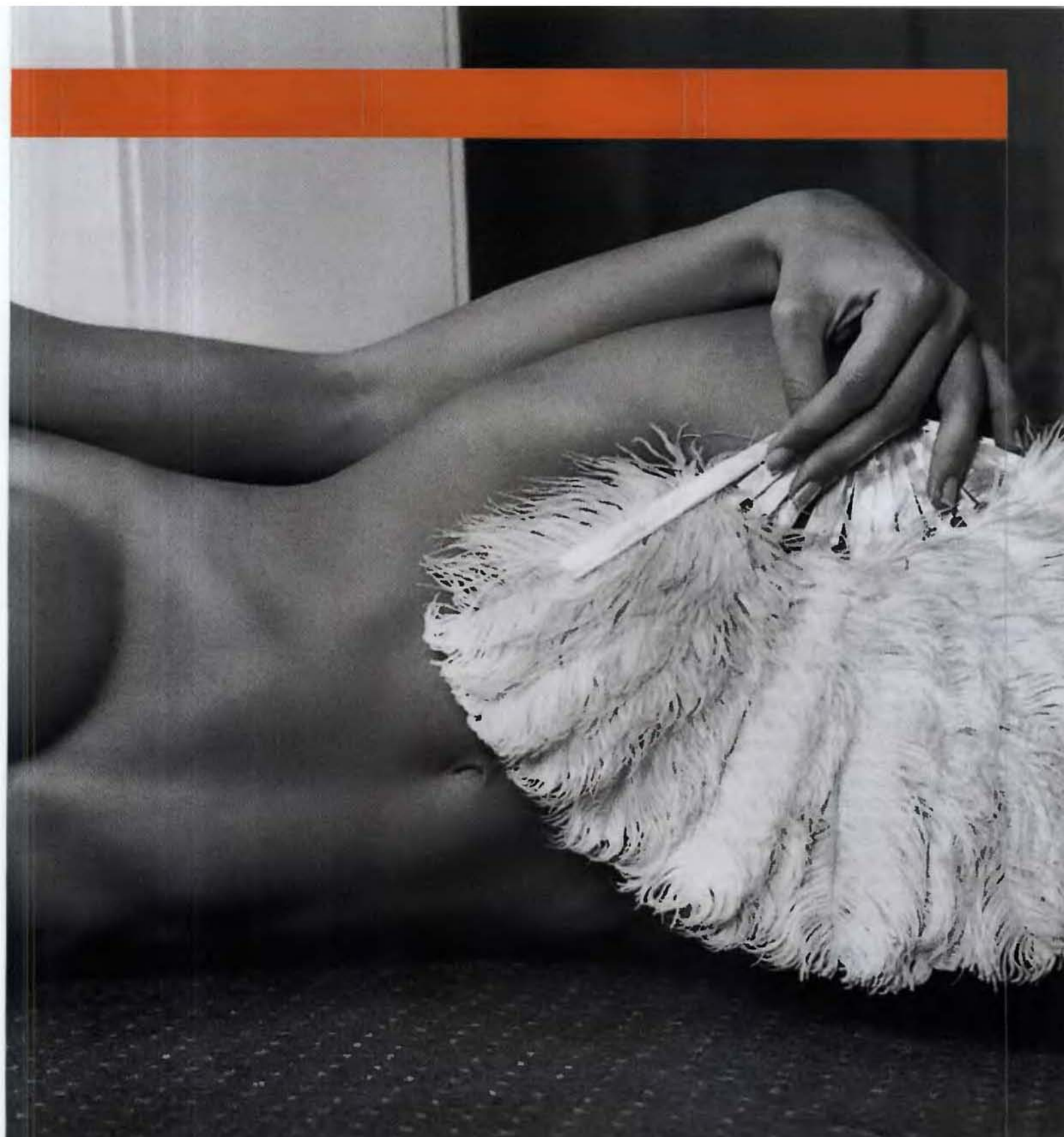
ИГРА ПОЛОВ

Секс — дело серьезное. При этом к нему, как и ко всякому серьезному делу, следует относиться с долей иронии. Непринужденно и игриво. Не зря люди придумали такую замечательную штуку, как эротические игры.

Текст: Сергей Пичужкин, Александр Трохимовский, Альберт Наумов

Зачем нужен ролевой секс

1 Сексуальные игры возникли из древних мистических ритуалов. А твоя подруга наверняка обожает все мистическое. Поэтому можешь авторитетно заявить ей, что вы тут не ерундой занимаетесь, а совершаете древнее таинство.



2 Не секрет, что женщины любят фантазировать. Есть подозрение, что именно фантазии помогают им испытывать столько разновидностей оргазма. А если совместить твои секс-действия с игрой, эффект может быть просто сногшибательным.

3 Если в детстве ты не играл в доктора со своими детсадовскими сверстниками, самое время наверстать упущенное. Психологи утверждают, что нереализованные возможности могут стать причиной нервных расстройств. Ну а поскольку ты уже вырос, игры потребуются более взрослые.

4 На самом деле, сам по себе секс — это тоже игра, цель которой — получить максимум удовольствия. И чем сложнее дорога к его получению, тем этого удовольствия больше. Так уж твоя психика устроена.

СЕКС

РОМАНТИЧЕСКИЕ

Твоя подруга считает, что в ваших взаимоотношениях не хватает романтики. В действительности ты очень даже романтичный. Осталось только убедить в этом ее. Одна проблема: чтение стихов на ночь или «романтический» ужин при свечах вызывают у тебя не меньший приступ тоски, чем детские новогодние утренники с водопроводчиком в роли Деда Мороза. Что делать? Возьми на вооружение парочку сценариев.

Тристан и Изольда

Главное, что нужно запомнить — Тристан был рыцарем, а Изольда, соответственно, королевой. Их страсть доходила до такой степени, что о сексе не могло быть и речи. В этом, собственно, вся суть игры. По легенде, влюбленные провели ночь на одном ложе, положив между собой меч, чтобы не опошлять высокие отношения низменными телодвижениями.

● **Правила игры** Для полноценного воплощения этого сценария нужно войти в образ. То есть ты должен преданно смотреть ей в глаза и говорить куртуазные вещи. Максимально откровенные и недвусмысленные. И как бы вас ни распяляла эта беседа — не прикасайтесь друг к другу, держитесь до последнего! И уж когда совсем не будет сил держаться — принимайтесь за дело. Кстати, если ты давно мечтаешь о сексе втроем — это твой вариант. Напомни ей, что история Тристана и Изольды никак не может обойтись без короля Марка, роль которого великолепно исполнит твой друг или ее подруга.

Ночь с Клеопатрой

Как известно, египетская красавица жить не могла без секса. Со всей страны ей доставлялись фанатично влюбленные в нее юноши, которые умерщвлялись после ночи с царицей. Этот трагический финал не только не притуплял, но еще больше разжигал интерес египетских мужчин к Клеопатре.

● **Правила игры** Если ты добавишь в бокал вина щепотку приностей вместо медленного яда, а подруга согласится побыть твоей Клеопатрой, это будет вполне романтично. Антураж потребует минимальный — пара простынок для набедренных повязок, кольца и браслеты для нее. И все. Стоп. Теперь можно заняться сексом — пять раз, как в последний раз.

Свирепый тролль и скромная девственница

В глухих горных краях, где обитают огромные тролли, девушки — большая редкость. Поэтому тролли испытывают невероятный сексуальный голод. Если какая-нибудь неосторожная барышня окажется вблизи пещеры, прежде чем быть съеденной, она непременно получит несколько часов своеобразного секса в исполнении косматого зеленого чудовища.

● **Правила игры** Как ты понимаешь, роль свирепого тролля отведена тебе, а подруге придется изображать из себя скромную девственницу. Твоя квартира или любое другое место, в котором вам заблагорассудится заняться сексом, изображает таинственный лес на склонах безлюдных гор. Ты освобождаешься от одежды (троллям она как-то не к лицу) и с воплями вылетаешь ей навстречу из стенового шкафа

(твоей пещеры). Затем вы с упоением носитесь, спшибая комод и папин дембельский портрет и пытаясь вступить друг с другом в интимную связь. Разумеется, секс должен быть бурным и зверино-страстным. В теплое время года можно попробовать поиграть в тролля на даче — убедившись предварительно в лояльности (а лучше — в отсутствии) соседей.



AWD SYMMETRICAL

www.subaru.ru

ПРОВЕРЕНО ПОБЕДАМИ

Плоский двигатель с низким центром тяжести – это абсолютная устойчивость.

Симметричная развесовка вдоль автомобиля – это идеальная управляемость.

В сочетании с полным приводом – это **Symmetrical AWD**, уникальная система симметричного полного привода от Subaru.



Созданный 32 года назад, **Symmetrical AWD** постоянно совершенствовался,

проходя более чем успешные испытания в идеальной «лаборатории» – Мировом Чемпионате по ралли.

Победы Subaru в Чемпионате – это не рекламный трюк, а реальное подтверждение максимальной эффективности симметричного полного привода, как системы, обеспечивающей абсолютную устойчивость, идеальную управляемость и высочайший уровень активной безопасности.

И именно это в Subaru ценят те, кто знает, каким должен быть хороший автомобиль, управлять которым – истинное удовольствие.

Попробуйте. Вам станет ясно, что мы имеем в виду.

ЕСТЬ В КАЖДОМ SUBARU



товар сертифицирован

Think. Feel. Drive. | **SUBARU**

Официальные дилеры Subaru в России и Беларуси:

Москва, Subaru Автозаводская, ул. Автозаводская, 23	(095) 258-99-99	Нижний Новгород, Лаура Интерпласт, ул. Куйбышева, 32	(8312) 75-37-78
Москва, Subaru на Башиловской, ул. Башиловская, 2	(095) 258-89-89	Пермь, Сатурн – Р, ул. Подлесная, 47а	(3422) 38-55-22
Москва, Subaru Крылатское, ул. Осенняя, 17	(095) 258-8-999	Ростов-на-Дону, М-Сервис, ул. Вавилова, 63	(8632) 55-85-00
Санкт-Петербург, Лаура-Авто, ул. Софийская, 6	(812) 321-66-66	Самара, Авиаавто, ул. Аврора, 114а	(8482) 60-08-75
Санкт-Петербург, РРТ, Пулковское шоссе, 27а	(812) 371-99-89	Ставрополь, Статус Авто, ул. Бруснева, 5	(8652) 38-08-88
Воронеж, Мэрлин +, набережная Авиастроителей, 14	(0732) 20-70-20	Тольятти, Арена-Авто, ул. Воскресенская, 26	(8482) 42-03-11
Екатеринбург, Римэкс Моторс, ул. Щорса, 7	(3432) 69-17-64	Тюмень, Мирай Авто, ул. Широтная, 43/2	(3452) 32-67-66
Иркутск, Территория А, ул. Байкальская, 258б	(3952) 25-58-20	Уфа, Автотехсервис, ул. Силикатная, 28/1	(3472) 23-28-41
Иванов, Триал-Авто, Дорожный пер., 3	(8432) 73-28-27	Челябинск, Авто-М, ул. Воровского, 11	(3512) 37-59-75
Краснодар, Опозит, ул. Новокузнецкая, 34/1	(8612) 55-88-55	Минск, Панкор, ул. Брилевская, 25	+ 375 (17) 222-5450

СЕКС

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Есть две проблемы, которые очень часто преследуют нас в сексуальной жизни, — стеснительность и однообразие. Вторая проблема, собственно, вытекает из первой: все, чем вы занимались в постели, уже несколько приелось, а предложить ей, скажем, отхлестать тебя розовой меховой плеткой (о чем ты мечтал с пионерского лагеря) ты никак не можешь решиться.

Фанты

Играть в классические фанты довольно просто — из небольшой емкости наугад достаются карточки или предметы, принадлежащие игрокам. Чей предмет оказался у ходящего в руках — тот и выполняет заранее объявленное желание. А поскольку и у тебя, и у девушки наверняка есть потаенные желания, которые каждый из вас давно хотел воплотить, но никак не решался предложить, достаточно просто немного изменить правила этой старой игры.





● **Правила игры** Подробно опишите на маленьких бумажках свои эротические фантазии с указаниями: кто, что и как должен делать. Сверните каждую бумажку пополам и спрячьте свои сочинения в кастрюлю. Для большей волнительности стоит по-настоящему эпохальные задания перемежать невинными предложениями поцеловать в ушко и помассировать пятки. Теперь по очереди вытаскивайте бумажки из кастрюли и исполняйте задания до тех пор, пока у вас не иссякнет либидо. Кстати, можно, чтобы сексуальные задания написал близкий и адекватный друг вашей пары, если таковой имеется. Например, закажите ему такой подарок на какой-нибудь пустяковый праздник. В этом случае и тебе, и девушке будет еще интереснее благодаря элементу неожиданности.

Секс-туризм

Тебе не приходило в голову, что твоя квартира содержит массу неизведанного и неиспробованного? В том числе и в сексуальном плане. Пора провести масштабную инспекцию.

● **Правила игры** В течение одного, так сказать, сексуального подхода опробуйте максимум мест. Начните на бабушкином кресле-качалке, переместитесь в стеной шкаф и через посудомоечную машину под диван. По оконча-

нии секс-круза поставьте всем посещенным местам баллы. Победитель награждается призовой игрой. На его поле, разумеется.

Темное дело

Что у нее две ноги, две руки, две груди и еще много чего — прекрасно видно. Но иногда стоит на время лишиться себя зрения, чтобы по-новому «взглянуть» на тела друг друга. Эта игра не только доставит вам массу приятных мгновений, но и разовьет доселе дремавшие ощущения. И если судьба тебя занесет в Заполярье, долгими темными ночами ты будешь с нежностью вспоминать ту, с чьей помощью научился превосходно обходиться без зрения.

● **Правила игры** Необходимый инвентарь — полоска непрозрачной ткани (пояс от ее халата или шарф). Ею ты завязываешь глаза и прячешь руки за спину. Теперь она начинает подсовывать тебе различные части своего тела, а твоя задача — угадать, что это было. На определенном моменте можно поменяться ролями. Не ищи легких путей — аппетитных мест у нее масса, равно как и у тебя ласкательных органов. Начав с невинных поцелуев в лодыжку, переходи на что-нибудь более волнующее. Такая прелюдия приведет вас к весьма яркому сексу. Снимать повязку при этом совсем не обязательно.

СЕКС В ВЕКАХ

Эротические игры возникли так давно, что их человекообразные участники еще не умели связно говорить. Однако это не мешало им наладить тесное физическое взаимодействие. Вот лишь несколько ярких примеров.

На Руси битва за урожай была на редкость приятным делом. Муж и жена уходили в поле, полностью освобождаясь от одежды и занимались повышением плодородности почвы. А заодно и увеличением семьи.

В Древнем Израиле мужчина, давая клятву, должен был положить руку на свой репродуктивный орган. Или на соответствующий орган того, кому эта клятва приносилась. Советуем тебе заверять девушку в искренности и серьезности твоих чувств при первом знакомстве!

Любая финикийская женщина хотя бы раз в жизни должна была отдаться первому встречному. Происходил этот ритуал в храме имени богини Астарты. Поскольку эта игра считалась крайне почетной (и приятной) работой и не плохо оплачивалась, многие задерживались в храме на долгие годы.

В Австралии туземцы очень любили охотиться на страусов эму. Чтобы поголовье птиц не сокращалось, мужчины и женщины племени активно занимались групповым сексом. Разумеется, без участия страусов... Между нами, усуррийские тигры уже давно под угрозой исчезновения.

Дайте две

С тех пор как женился мой друг Саня, месяц май для нас с ним начинается одинаково — с поиска подарка его жене. Света родилась пятого мая. Измученные бесплодными походами по местам дислокации традиционной флоры, бижутерии и парфюмерии, мы зашли в секс-шоп. Магазин, который когда-то назывался «Океан», был переименован в «Океан наслаждений». Прилавки, не забывшие еще приятную тяжесть банок с консервированной морской капустой, ломились от каучуковых приспособлений устрашающих размеров, немецкой видеопродукции, китайских пилюль и кроваво-красного нижнего белья. Взгляды покупателей, как и 15 лет назад, были ищущими и озабоченными.

— Скажите, а что это у вас за стеклотара? — поинтересовался я у пожилой продавщицы, показав на продолговатый сосуд необычной формы. — Это бутылочка. Для игры в «бутылочку». Работа чешских стеклодувов, откалиброванный центр тяжести, предлагается в комплекте с игровой доской красного дерева и брошюрой «Подвижные эротические игры». — С ума сойти. Дайте две. Саня, берем?

Саня покачал головой:

— Светка и так чуть что — сразу в бутылку лезет. Эротические игры на нервах, — он горько усмехнулся. — И вообще, не играю я в эти игры. Последний раз когда пробовал, в гостях, бутылка показала на хозяйского дога. Заставили целовать. У вас нет чего-нибудь пооригинальнее?

— Есть надувные бультерьеры, — продавщица доверительно посмотрела на Саню. — Масштаб один к одному. — Спасибо, не надо, — нахмурился Саня. — Мы лучше в фанты поиграем. — «Фанта» в продуктовом напротив, — подсказала заботливая продавщица. — Рядом с рыбным отделом, — в глазах ее мелькнула тоска по морепродуктам. В итоге Саня выбрал дорогой французский дезодорант для интимных мест, уточнив предварительно, считаются ли таковыми подмышки. «Будем играть в жмурки. По запаху», — пояснил он. Подарок Светке пришелся по вкусу — играть любят все. Вся наша жизнь игра. Только, к сожалению, далеко не всегда — эротическая.



ТЕХНИЧЕСКИЕ

Карл Маркс и его сподвижники утверждали — количество рано или поздно переходит в качество. Применительно к нашему вопросу это значит: чувства чувствами, а тренировать сексуальное мастерство можно и нужно. Для того люди и придумали технические игры — ограничивая себя в возможностях или, наоборот, привлекая на помощь посторонние предметы, ты достигнешь заоблачных высот сексуального искусства.

Ограниченный секс

Запретив волевым решением себе (или ей) часть наиболее логичных постельных действий, ты в очередной раз подтвердишь поговорку «Голь на выдумки хитра».

● **Не трогать!** Попробуй доставить удовольствие своей подруге без помощи рук. Лучше вообще связать руки не только себе, но и ей. Эта разновидность игрового секса развивает как креативность в нелегком деле интима, так и технику пенетрации. Особый шик — раздевание девушки исключительно зубами.

● **В одежде** Цель игры — достичь оргазма, оставив ее и собственное тело максимально прикрытым. Причем речь идет не о петтинге, а именно о полноценном, проникновенном сексе, в продолжении которого дама остается практически одетой. Подсказка: желательно, чтобы на ней была юбка, чулки (но не колготки!) и тоненькие трусики, например стринги. Их очень удобно сдвигать в сторону.

● **Блицкриг** Речь в данном случае идет о том, чтобы сознательно ограничить ваши действия во времени. К примеру, отводишь на все про все три минуты, а за это время апробируешь вместе с ней максимальное количество поз и углов атаки. Затем — в качестве отдыха после напряженной работы — минута расслабленных и неспешных движений. И снова три минуты сверхактивности. Это упражнение отлично развивает все группы мышц.

Любовь с прибором

Не стесняйся заманивать в постель и использовать в сексуальных играх посторонние предметы. Главное — соизмеряй желания и возможности: секс с участием автомобильного пылесоса или ацетиленовой горелки — не самый лучший способ провести досуг. Короче говоря, включай фантазию, пользуйся нашими советами, но не переусердствуй.

● **Стиральная машина** Отвергни обвинения подруги в том, что ты слишком мало времени уделяешь домашнему хозяйству. Еще как уделяешь, просто делаешь это своеобразно. Чтобы развеять все ее сомнения, заяви: «Дорогая, а не пора ли нам устроить постирушку?» Запикивай в машину собранные по углам носки и водружаешь сверху груз в ее лице. После чего вам остается лишь точно следовать ритму работы бытовой техники — стирка пройдет на ура.

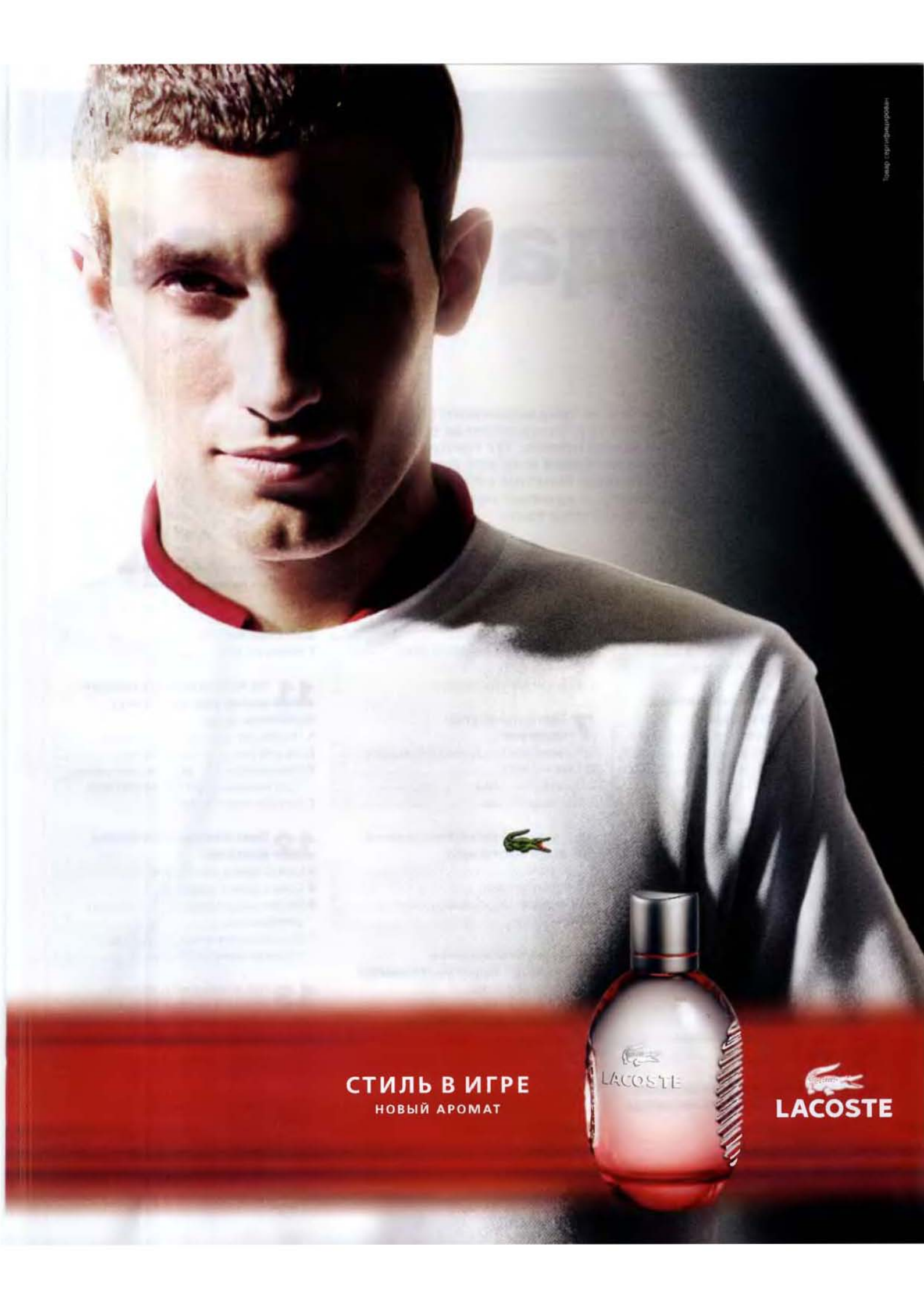
● **Телефон** Предложи своей подруге позвонить в службу телефонного секса.



При этом напомним, что в этой службе ты подрабатываешь в свободное от работы время. Усаживаешься в разных комнатах и приступаешь к увлекательной беседе. Предупреди подругу, что ни в коем случае выходить из комнаты друг другу навстречу нельзя. Нарушь это правило в самый ответственный момент.

● **Видео** Классический секс-аксессуар. Снимай фильмы со своим участием, устраивай тематические просмотры, установи экран и видеопроектор и займись сексом в импровизированном кинозале. **МН**

www.lacoste.ru



СТИЛЬ В ИГРЕ
НОВЫЙ АРОМАТ




LACOSTE

Всегда готов?

II

Перейти от традиционного секса под ватным одеялом к безудержным эротическим играм не так-то просто. Тут требуются решимость, багаж знаний и на все готовая партнерша. С третьим пунктом тебе придется разобраться самому, а наличие первых двух поможет выявить наш тест.

1 Во что ты играл в детстве?

- А В резиночку ☐
 Б В казаки-разбойники ☐
 В В мутантов со звездной системы Зеона ☐
 Г В концерт Иосифа Кобзона ☐

2 Сколько на свете существует сексуальных поз?

- А Сколько дней в неделе ☐
 Б Сколько дней в году ☐
 В Сколько листьев на дереве ☐
 Г Сколько звезд на небе ☐

3 Если девушка войдет в спальню с наручниками ты...

- А Вынешь из-за спины плетку ☐
 Б Закричишь: «Долой разврат!» ☐
 В Побежишь платить налоги ☐
 Г Скажешь: «Простите, товарищ инспектор, такое большое не повторится» ☐

4 Играл ли ты в школе в «бутылочку»?

- А Да, и мне нравилось ☐
 Б Да, и мне не нравилось ☐
 В Я из нее пил, и мне нравилось ☐
 Г Я ее сдавал ☐

5 В какой момент ты предложишь девушке испробовать что-нибудь необычное?

- А При знакомстве ☐
 Б В годовщину знакомства ☐
 В При расставании ☐
 Г Жду, пока она сама предложит ☐

6 Когда ты смотришь порнографическое кино, ты...

- А Краснеешь и хихикаешь ☐
 Б Представляешь себя на месте главного героя ☐
 В Представляешь себя на месте режиссера ☐
 Г Я не смотрю эту мерзость! ☐

7 Эротические игры помогают...

- А Избавиться от надоевшей подруги ☐
 Б Удвоить ВВП ☐
 В Заработать денег ☐
 Г Зачать ребенка ☐

8 Какие презервативы ты чаще всего покупаешь?

- А С усиками ☐
 Б С бакенбардами ☐
 В Со вкусом тропических фруктов ☐
 Г Резиновые ☐

9 Когда ты осознаешь, что секс с подругой становится однообразным, ты...

- А Предлагаешь ей попробовать что-нибудь новое ☐
 Б Предлагаешь ей попробовать кого-нибудь нового ☐
 В Бежишь в библиотеку в поисках нового ☐
 Г Мой секс однообразным не бывает! ☐

10 Кроме презервативов из латекса делают:

- А Латы ☐
 Б Секс-игрушки ☐
 В Детские игрушки ☐
 Г Корм для рыб ☐

11 Ты чувствуешь, что сегодня ночью тебя ждет что-то особенное, если:

- А На ней нет ничего кроме шляпы ☐
 Б На ней есть все кроме шляпы ☐
 В Она сказала, что забыла шляпу дома, и согласилась зайти к тебе в гости ☐
 Г Сегодня полнолуние ☐

12 Твоя главная сексуальная фантазия:

- А Секс с двумя девушками ☐
 Б Секс с живой девушкой ☐
 В Встреча садомазохистов на крыше универмага ☐
 Г Долгая романтическая прелюдия с шампанским и свечами ☐

13 Где лучше всего черпать вдохновение во время секса?

- А В детских сказках ☐
 Б В выпусках теленовостей ☐
 В В своих фантазиях ☐
 Г В ее фантазиях ☐

14 Если не в кровати, то где?

- А На книжной полке ☐
 Б На елке ☐
 В На окне ☐
 Г Нигде ☐

ПОДСЧИТАЙ СВОИ БАЛЛЫ:

1. А—0 Б—1 В—3 Г—2
2. А—0 Б—1 В—2 Г—3
3. А—3 Б—0 В—0 Г—0
4. А—2 Б—0 В—0 Г—0
5. А—3 Б—1 В—2 Г—0
6. А—1 Б—2 В—3 Г—0
7. А—1 Б—2 В—3 Г—0
8. А—1 Б—3 В—2 Г—0
9. А—1 Б—0 В—2 Г—3
10. А—3 Б—2 В—1 Г—2
11. А—1 Б—3 В—0 Г—2
12. А—2 Б—0 В—3 Г—1
13. А—1 Б—0 В—1 Г—2
14. А—2 Б—3 В—1 Г—0

ОТ 0 ДО 10: Действительно, и чего люди нашли в этом сексе? Столько вокруг интересных вещей — рыбная ловля, показывание языка собственному отражению, катание на маршрутном такси, изготовление самодельных свечей... Ну бывает, конечно, ты займешься сексом разок, для разнообразия, но не более того. В общем, твоему хладнокровию можно только позавидовать. Живи спокойно, не утруждай себя ничем, а при случае непременно купи лобзик и набор «Юный столяр». Сколоти себе калошницу.

ОТ 11 ДО 25: Секс действительно представляет для тебя интерес, хотя ты еще не до конца разобрался во всех его аспектах. Поэтому эротические игры тебе несомненно нужны. Только приступай к ним осторожно. Начни с каких-нибудь невинных вариантов вроде «бабочка и цветочек», «грибок и белочка» и т.п. Загляни подруге в глаза, глубоко вдохни и приступай. Все у вас получится отлично. Потом можешь пройти этот тест еще раз.

ОТ 26 ДО 35: Ты определенно готов к эротическим играм. И сам об этом наверняка догадываешься, может, даже втихаря этими самыми играми развлекаешься. А этот тест ты решил пройти просто так, для шутки. Похихикать тебе захотелось, наверное. Может, ты и тест-то толком не прошел, а сразу в конец полез, результаты читать? Вот что, друг. Не валяй дурака, а лучше перечитай нашу статью про разновидности эротических игр — и вперед, к новым горизонтам!

ОТ 36 И ВЫШЕ: А вот тебе уж точно проходить этот тест было не обязательно — к эротическим играм ты готов еще с младенчества, а то и раньше. Может, поделишься парой историй? **МК**

НА ПЛОВЦА И ЗВЕРЬ БЕЖИТ

Порваться к Александру Попову сложно. Складывается ощущение, что нашу спортивную легенду готовы растащить на сувениры при малейшем выходе на публику. Потому было вдвойне приятно, когда уставший от журналистов Попов уделил российскому Men's Health внимание прямо в процессе ужина с семьей. Не отрываясь от горячего и запивая его холодным, он рассказал о себе всю правду.

— Александр, вы выиграли все возможные в спорте звания и титулы. У вас есть какой-то личный рейтинг побед? В том смысле, что какая-то была пределом мечтаний, а какая-то, наоборот — мелочь проходная?

— Как это ни странно — нет. Конечно, у любого спортсмена особое место занимает олимпийская медаль, но тем не менее отношение к победе зависит от того, насколько она заслужена и неслучайна. Ну и еще от твоей личной планки на тот момент. Когда-то я чемпионству на школьном первенстве радовался точно так же, как впоследствии золоту Олимпиады. Потому в конечном итоге каждая победа просто остается в памяти как большой успех.

Пик карьеры — это прежде всего пик огромных физических нагрузок. Обычному человеку, не занимающемуся спортом профессионально, это даже представить тяжело

— Бывало когда-нибудь так, что на тренировке вы достигали лучших результатов, чем на соревнованиях?

— Был один случай. На сборах в США. Тяжелый был период, мы буквально хрипели на тренировках. Одна из девочек в группе плакала от боли. На одну из тренировок я пришел сильно уставшим, и очень не хотелось плыть серию 3 км. Попросил другое задание. Тренер мне сказал: «Ладно. Попробуй выплыть полтинник из 22 секунд». У меня лучший результат тогда был 21,91, рекорд мира — 21,80. Я проплыл за 21,46.

— Не обидно?

— Ну, я успокоил себя тем, что результат измерялся ручным хронометром. А потом на соревнованиях проплыл за 21,60.

— Вот это да!

— Это один из очень важных моментов при подготовке. Надо уметь выкладываться на тренировках.

— Ваш режим дня на пике карьеры и сейчас очень сильно различаются?

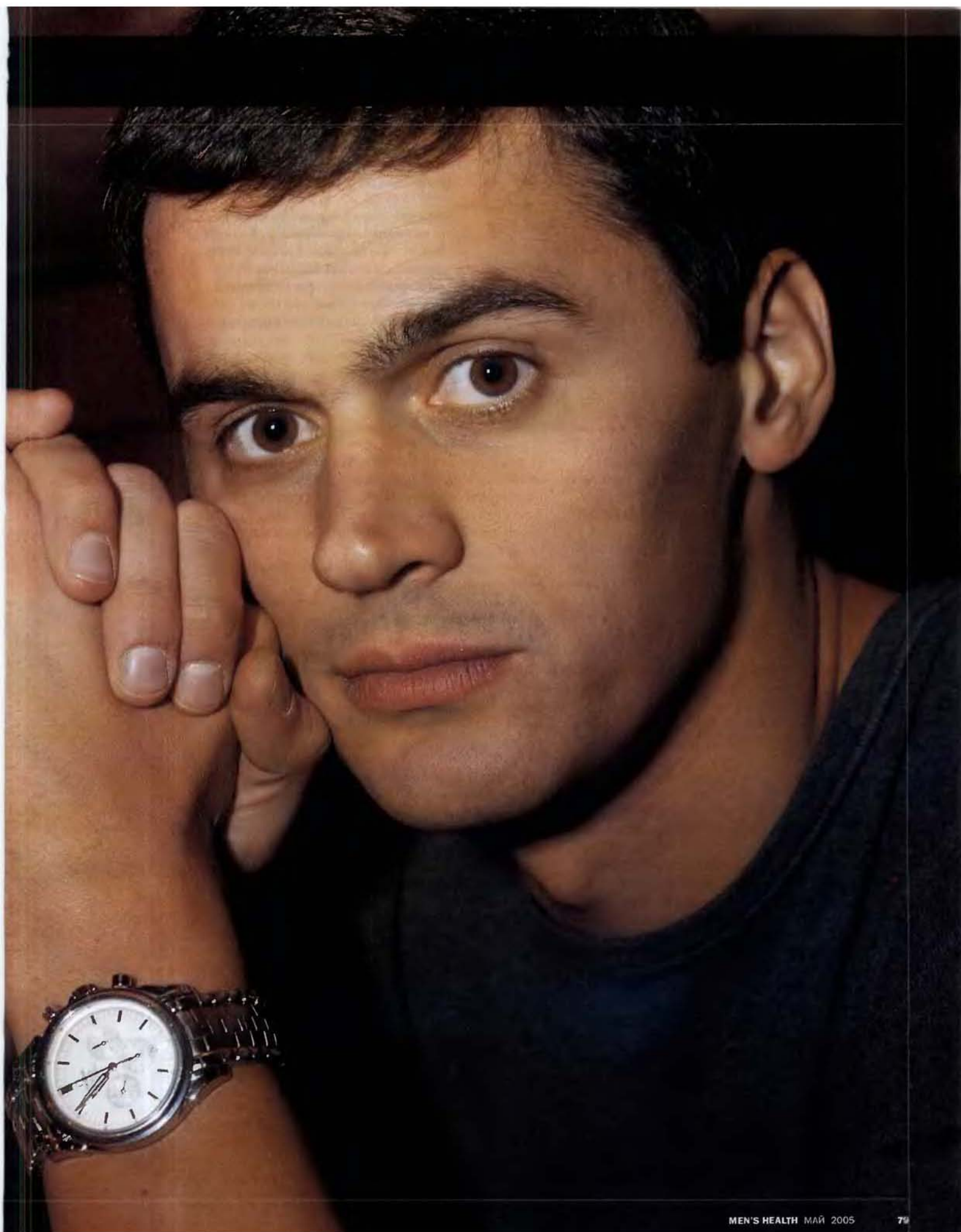
— Безусловно. Пик карьеры — прежде всего пик огромных физических нагрузок. Обычному человеку, не занимающемуся спортом профессионально, это даже представить тяжело. Например, ты проплыл 100 м, вложив в них все, — и тебе проще продолжать дальше плыть, чем остановиться, потому что в спокойном состоянии организм от дикой боли просто разрывается. Впрочем, такие пики длятся обычно два-три дня, перед ответственными соревнованиями. А сейчас... знаете, поддержать хорошую (просто хорошую, не выдающуюся) форму — это гораздо

проще, чем ее достичь. Но тут уже индивидуально. Кому-то достаточно и одной тренировки в неделю, кому-то каждый день надо заниматься. Стоит с врачом посоветоваться, с тренером, с другими профессионалами. Универсальных рекомендаций нет.

— Как вы обычно питаетесь? Следите за рационом?

— У меня никогда не было проблемы, как поухудеть. Скорее наоборот — как поправиться. У спортсменов, особенно у спринтеров, практически любое количество пищи сгорает, как в паровозной топке. Но, безусловно, во время активных тренировок особое внимание всегда уделяю должному количеству углеводов. Обычно как источник использую мясли. Иногда покупные, но

перед ответственными соревнованиями. А сейчас... знаете, поддержать хорошую (просто хорошую, не выдающуюся) форму — это гораздо





чаще мне жена готовит. Смешивает несколько разновидностей орехов, мед и молоко. Отличное блюдо получается.

— Как вы относитесь к новой моде — плаванию в «акульих» костюмах?

— Я пару раз пробовал, но только в брюках. На грудную клетку ничего не надевал — очень стесняет. Вообще, конечно, это вещь полезная — снижает сопротивление воды и помогает выигрывать драгоценные сотые секунды. Но в целом — я противник таких нововведений. Это, на мой взгляд,

Важно ощущать, что страна тоже гордится теми людьми, которые для нее что-то выигрывают и стоят с ее флагом на пьедестале. Это я не только про себя говорю, это обо всех наших чемпионах

все равно, что допинг. Что у нас тогда следующим шагом будет? Пропеллер в интересном месте?

— Насколько важно для вас, что на международных соревнованиях вы представляете не только себя, но и всю страну?

— Лично я считаю, что представляю не страну как государство, а ее народ. Это, безусловно, дополнительный стимул. И еще важно ощущать, что страна тоже гордится теми людьми, которые для нее что-то выигрывают и стоят с ее флагом на пьедестале. Это я не только про себя говорю, это обо всех наших чемпионах.

— Вы отдадите своих детей в плавание?

— Нет. Вы, наверное, удивитесь, но некуда. Печально это констатировать, но плавание у нас в стране сейчас в плачевном состоянии. Бассейнов нет, тренеров нормальных тоже. Финансирования никакого.

— Так, стало быть, российские неудачи в плавании на прошлогодней Олимпиаде далеко не случайны?

— Как это ни грустно, да. Я вам больше скажу — это только начало. Чтобы восстановить возникшие провалы в плавании и спортивной гимнастике нам

понадобятся годы, а то и десятилетия. И это если за дело взяться прямо сейчас. С другими видами спорта ситуация не намного лучше.

— Скажите, а эта неприятная история с вашим ножевым ранением... Если бы вы сейчас шли по улице и встретили того человека, который обрек вас на такие испытания, как бы вы поступили?

— Ровным счетом ничего бы не сделал. Помните, когда было покушение на Иоанна Павла II, чем все закончилось? Папа простил виновного. У меня сейчас те же ощущения. Тем более я считаю, что и сам был частично виноват. Не слушал умных людей, которые меня предупреждали, неправильно повел себя в конфликте.

И что еще могу сказать тем, кто, не дай бог, окажется в схожей ситуации... Главное — не переносите личные обиды на нацию в целом и не судите о народе по поступкам одного или нескольких человек. Среди русских, увы, тоже уроков хватает.

— Вы покидаете профессиональный спорт. Ваши планы на будущее?

— До 1 января 2006 года у меня нет никаких планов. Я просто собираюсь провести это время с семьей и отдохнуть ото всего.

— А потом? В кино, например, сниматься не хотите?

— Не-а. Мне это неинтересно. Я столько времени перед камерами нахожусь, что ко всякой публичности интерес утра-

тил. Да и перевоплощаться, играть кого-то — это не для меня.

— У нас в обществе сложился образ мужчины как существа неверного и ненадежного. Мол, хороший семьянин — это редкое исключение. Глядя на вашу семью, возникает ассоциация с идеальной картинкой.

— Про женщин тоже много нехорошего говорят. Так что не надо обращать внимания на стереотипы. А у меня секрета никакого нет. Может, потому, что у меня период становления прошел в другой стране, я впитал другие ценности и идеалы. И для меня семья — это действительно моя крепость. Этого у меня никто не отберет. А чужое мне не нужно.

Принципы Попова

1. Верность и преданность — своим близким, себе, своему делу.
2. Быть самим собой. Мало что способно так отвлечь от человека, как показушность, ханжество и неискренность.
3. Иметь терпение. Никогда нельзя торопиться с выбором. Очень часто его указывает сама жизнь.
4. Стремление к победе. Это должно под коркой сидеть. Следует бросаться на первое место, как бык на красную тряпку.
5. Уметь прощать. Обида и злость — эмоции, разрушающие и тебя, и окружающих. **MR**

SONY

like.no.other™

*Как никто другой



© 2002 General Motors. All rights reserved. Sony Pictures Entertainment Inc. All rights reserved. Sony Pictures Entertainment Inc. All rights reserved. Sony Pictures Entertainment Inc. All rights reserved.

Самый автомобильный кинотеатр

Невероятные аудио-
и видеорешения на базе
DVD-ресивера MEX-R1
и портативного DVD-плеера
MV-700HR



XAV-A1



MV-700HR



XVM-F65



MEX-R1

www.sony.ru

www.sonystyle.ru

DRIVE SHX



MP3





Восковые и парафиновые составы, которыми покрывают яблоки для их лучшей сохранности зимой, представляют серьезную угрозу для здоровья. Российские ученые доказали, что такая консервация способствует лишь хорошему товарному виду и не помогает сохранять уровень витаминов. А вот смывается консервирующий слой только горячей водой и с применением щетки. И, будучи не смытым, может спровоцировать отравление, а также обладает канцерогенным эффектом.



Telepopmusik
Angel Milk
© EMI 2005

Вряд ли ты когда-нибудь интересовался вопросом, чем питалась свинья, прежде чем стать ароматным шашлыком у тебя на столе. Более того, близкие к зоологическим кругам люди признались нам, что основы здорового питания хрюкающих созданий не преподаются ни в одном специализированном вузе. И, как выяснили датские ученые, совершенно зря. Оказывается, мясо свиной, при откорме которых использовался черный хлеб и темные злаковые, обладает антиканцерогенным эффектом. В нем очень высок уровень вещества энтеролактона, которое является профилактическим средством от рака груди и некоторых других органов. А вот свиные аристократы, отъедавшиеся на пшенице и белом хлебе, столь полезными качествами своего мяса похвастаться не могут. Так что в следующий раз, запасаясь продуктами, имеет смысл поинтересоваться у продавцов свинины на рынке особенностями диеты их невинно убиенных питомцев. Даже если никто не скажет правды, сама процедура выбора в этом случае тебя изрядно повеселит.



Иногда мучительно хочется роскоши и элитности. Хочется принадлежать к высшему классу, быть человеком врожденной высокой культуры и есть гусиную печень. Но если резко сменить свой социальный статус нет возможности, предлагаем воспользоваться параллельной культурой. Например, в культуре-1 предлагается обедать под Шопена или симфонический джаз, а в культуре-2 подойдет хороший трип-хоп. Последний релиз Telepopmusik — Angel Milk — идеально подходит для обеда. Это нежная, тихая, прекрасно оркестрованная музыка со звуками наливаемого в бокалы вина. При этом она не налагает никаких избыточных обязательств — если ты запиваешь устрицы спрайтом, это все равно достаточно роскошно и бонтоно.

Самое опасное, что ждет тебя на борту самолета — это вовсе не неопытный пилот, храпящий сосед или стюардесса, большая атипичной пневмонией. Результаты исследования, опубликованные в медицинском журнале «Ланцет», показывают, что **опаснее всего в самолете питаться.** Пищевое отравление является самым распространенным негативным последствием перелета.

20

лет активного курения на 70% увеличивают риск появления у тебя хронической изжоги.

При употреблении в пищу биодобавок и мультивитаминных комплексов тебе стоит особое внимание уделить соблюдению дозировки фоллиевой кислоты. Британские и австралийские ученые утверждают, что ее переизбыток снижает иммунитет и даже может привести к мутациям, которые сделают твоих потомков более уязвимыми к инфекционным заболеваниям.

Новейшие исследования американских диетологов показывают, что, вопреки распространенному мнению, **усиленное употребление в пищу кальция и молочных продуктов не оказывает никакого необычного влияния на здоровье костей у детей.** Первоочередное значение для повышения крепости скелета имеют овощи и фрукты, а также активный образ жизни.



Каждый день бургер катит бочку на соседей

Поедая на очередной вечеринке арахисовые орешки в качестве основной закуски к пиву, ты можешь хоть как-то компенсировать негативный эффект от употребленного тобой алкоголя. По утверждению врачей-диетологов из университета штата Флорида, арахис так же богат антиоксидантами, как и, например, клубника. В нем содержится большое количество полифенолов, антиканцерогенная эффективность которых доказана уже давно. Кроме того, в арахисе есть ряд полезных жирных кислот на основе полифенолов, которые не менее беспощадны к раковым клеткам. Правда, с ними не все так просто, как собственно с полифенолами: уровень содержания этих кислот очень сильно зависит от местности, в которой арахис выращен, и от условий его произрастания. Кроме того, он значительно ниже в молодых орехах. Которые, как назло, более вкусные и, соответственно, чаще попадают на столы.



В тот год мандарины в Мексике не уродились...

Данные, озвученные на прошедшем в Милане семинаре «Кофе и здоровье», внесли еще большую сумятицу в решение вопроса о влиянии кофе на организм. Согласно прозвучавшим там докладам, подготовленным по результатам многолетних исследований, даже не очень умеренное потребление кофе абсолютно безвредно. Противники кофемании, видимо, в Милан не приглашались.

Ринг-инфо

Знаете ли вы, что...

Мужчинам о женщинах

- При страстном поцелуе тратится приблизительно 6,4 калорий в минуту.
- В поцелуях женщины отдают предпочтение мужчинам следующих профессий: 39% женщин - военным; 37% - юристам; 27% - бухгалтерам; 14% - спортсменам.
- Каждое последующее поколение начинает целоваться «по-настоящему» раньше, чем предыдущее. 70% молодых людей от 16 до 24 лет целуются впервые до того, как им исполнится 15, в то время как из их родителей такой опыт имели всего 46%. Каждый десятый юноша начинает целоваться «по-настоящему», еще не достигнув 10-летнего возраста.
- Самый долгий поцелуй зарегистрирован в Нью-Джерси 5 декабря 2001 года. Он длился 30 часов 59 минут и 27 секунд.
- В среднем во всем мире женщины до замужества целуются с 79 мужчинами.
- С постоянным партнером женщина целуется до 5 раз в день.
- 60 процентов наших самых сильных сексуальных впечатлений происходят с постоянными партнерами.



Действительно, страсть не витает где-то в заоблачных высотах, она находится дома за соседней дверью. Поэтому, если у тебя есть постоянный партнер, конечно, ты хочешь, чтобы ваша сексуальная жизнь оставалась такой же увлекательной и яркой, как в первые дни знакомства. И немаловажную роль здесь играет метод контрацепции - он ни в коем случае не должен ухудшать сексуальную жизнь, а хорошо бы даже и улучшать.

Возможно, тебе будет интересно узнать, что появился новый метод контрацепции для женщин, отвечающий всем этим требованиям - эластичный ринг (контрацептивное кольцо).

Ринг имеет ряд отличий от других методов контрацепции. Во-первых, один ринг обеспечивает защиту от беременности на целый месяц, и избавит от необходимости думать о предохранении в самый неподходящий момент, поэтому особенно хорошо ринг подходит тем женщинам, у которых установились стабильные отношения с партнером. Не случайно те женщины, которые уже используют ринг, отмечают в первую очередь удобство использования. Во-вторых, ринг содержит самый минимум гормонов, меньше, чем любой другой контрацептивный препарат. Это немаловажно, учитывая, что женщина использует контрацепцию в течение нескольких лет. В-третьих, нет первичного прохождения через печень и желудочно-кишечный тракт, поэтому влияние на женский на организм минимальное.

Если тебе и твоей подруге нужна дополнительная информация о новом методе контрацепции, который защищает от нежелательной беременности на целый месяц, задайте свой вопрос врачам-консультантам на бесплатной телефонной линии по контрацепции

Ринг-инфо 8-800-20-000-20
или на сайте www.ring-info.ru

Жади́на- ГОВЯДИ́НА

Если ты помнишь, все романтические герои твоего детства — рыцари, пираты, индейцы — питались исключительно мясом. Что в общем-то понятно — для совершения бесчисленных приключений и борьбы со вселенским злом просто необходим белок. На твою долю подвигов тоже хватит, так что уникальные сведения о мясе тебе точно не повредят.

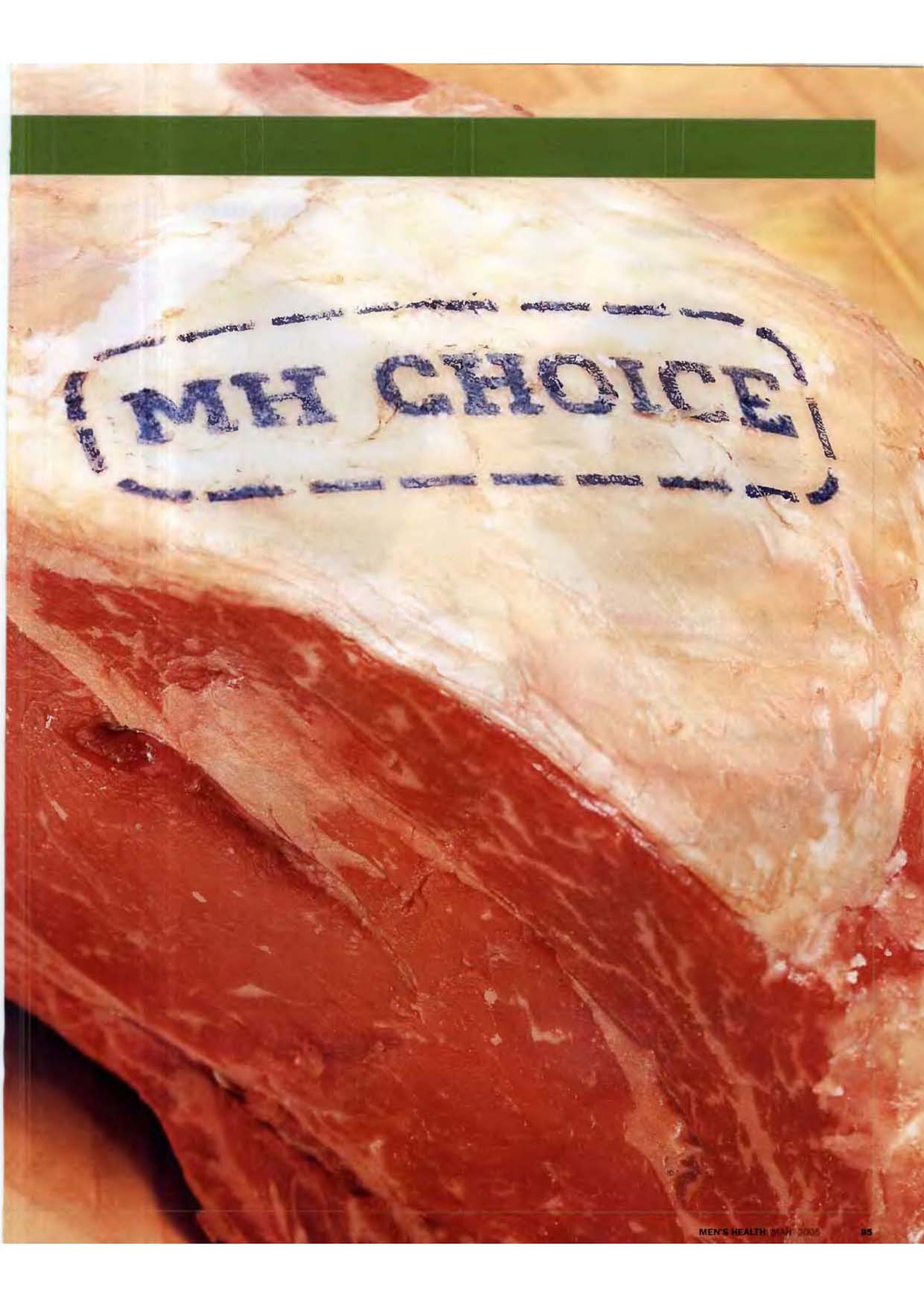
Текст: Роман Старов, Николай Чигиани

Что бы там ни говорили сторонники вегетарианства, у ученых есть вполне весомые аргументы в пользу того, что без мяса человек никогда не стал бы тем, чем он сейчас является. «Иначе

почему у нас, в отличие от других приматов, есть гены, ответственные за нейтрализацию негативных явлений от поедания пищи с высоким содержанием жиров и холестерина?» — задает вопрос американский геронтолог Калев Финч. А заодно и напоминает, что даже строение зубов человека

свидетельствует о том, что он не мог быть чистым вегетарианцем. Коренные зубы недостаточно развиты для размалывания трав и корней, зато клыки вполне позволяют если не прокусить горло жертвы, то оторвать вполне приличную порцию от общего куска.

Ответ американского медика и антрополога Леонарда Слейна на вопрос, почему мы в результате стали самыми прожорливыми хищниками на планете, близок сердцу любого мужчины. «Потому, что любим секс!» — считает он.

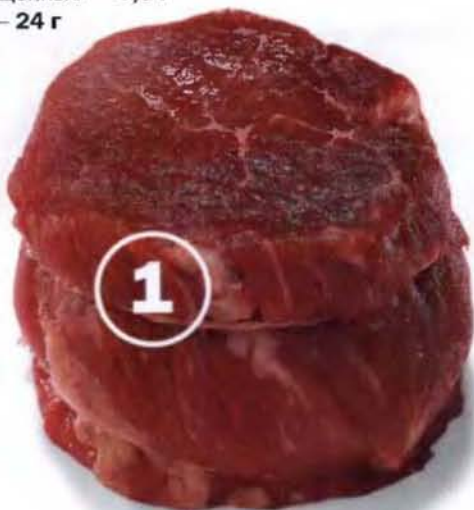


MH CHOICE

РАЦИОН

Филей tenderloin или tournedos

Насыщенные жиры — 3,2 г (на 100 г)
Ненасыщенные — 3,5 г
Белок — 24 г



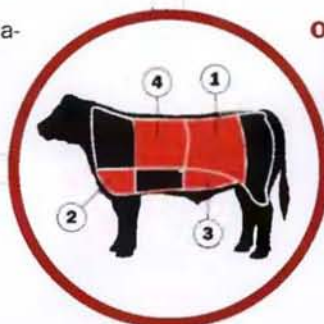
ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: Нежность нереальная. Наученные долгим опытом рестораторы считают его мясом №1 для любого блюда.

Челышко-соколок brisket



Насыщенные жиры — 3,9 г
Ненасыщенные — 5,3 г
Белок — 25,5 г

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: Фаворит фанатов барбекю от Техаса до Буэнос-Айреса. Готовится большим куском. Если собираешься запечь в духовке, добавь бульона или вина.



Пашинка flank



Насыщенные жиры — 3,7 г
Ненасыщенные — 3,8 г
Белок — 23 г

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: Ароматное мясо. Можно жарить и на сковороде, и на решетке. Главное, не прозевать стадию средней прожаренности, иначе получишь подметку.

Край rib steak



Насыщенные жиры — 4 г
Ненасыщенные — 4,5 г
Белок — 30 г

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: Жирновато. Но для гриля подходит идеально. Нежно. Оранжевый оттенок сырого края — свидетельство свежести. Звучит неплохо, но лучше брать более зрелое мясо.

ЗОВ ПРЕДКОВ

Логика проста. Мясо — богатейший источник аминокислот, основного строительного материала организма, поддерживавшего в боевой готовности наших пращуров во время их бесконечных поисков обеда на просторах саванн. Креатин, энзим которого более всего содержится в красном мясе, поставлял энергию усталым мышечным волокнам и обеспечивал выносливость, чтобы тащить добычу в родную пещеру. Эта работа, в свою очередь, давала расти мышцам, к рельефам которых и по сей день неравнодушны потенциальные невесты.

А вообще говоря, по мнению все того же Слейна, более всего красному мясу обязан наш мозг. Если не считать воды, он на 60% состоит из жирных кислот. Наш организм не способен производить их самостоятельно. Единственный способ их получить — пища. Откуда, как не из мяса, мог ими разжиться первобытный предок, весьма далекий от идеи выращивания масличных культур? К тому же именно высокая калорийность мяса позволила человеку отойти от нескончаемого собирательства грибов-кореньев. То есть освободить время для размышлений. Ну и для секса, естественно. Стоит ли удивляться тому, что при виде хорошего куска мяса у тебя начинается непроизвольное слюноотделение? Зов предков. Ничего не поделаешь.

ТО ПОДОШВА, ТО ТУШЕНКА

Основная проблема новичка: «Каким способом ни пробовал готовить говядину, получается либо подошва, либо тушенка». Как выбрать самый полезный кусок и что с ним делать — смотри в нашем наглядном пособии. И не забывай об элементарных правилах. Мясо должно быть насыщенного красного цвета, хорошо пахнуть, при надавливании демонстрировать упругость и способность выравниваться, после того как перестанешь давить. На разрезе блестящий. Желтоватый цвет жира не обязательно свидетельствует о преклонном возрасте животного (что при скорбно с точки зрения кулинарии). Чаще всего это признак того, что животное паслось на естественном пастбище. А это хорошая новость, поскольку в таком мясе содержание полезных омега-3 жирных кислот выше, чем в плоти тех, кто питался зерном и комбикормами.

Но самое главное в деле выбора — правильное место покупки. В наших условиях — это хорошие супермаркеты, имеющие дело с проверенными поставщиками. И дело тут не в санитарии (хотя и это важно). Мясо высшего гастрономического качества должно дозреть в специальном

хранилище (от 10 до 15 дней). Происходит созревание при температуре от 0 до 4°. Вредные бактерии в таких условиях не размножаются, зато активно действуют ферменты и молочная кислота. То есть происходит процесс, практически аналогичный пищеварению. В результате разрыхляются мышечные ткани, образуются ароматические и вкусовые вещества. Мясо становится нежным и готовится куда быстрее. В общем-то можно попытаться несколько улучшить обычное рыночное мясо в домашних условиях. Но для этого надо набраться терпения, поскольку придется держать его в холодильнике несколько дней. И не абы как, а на решетке, поставленной в одну миску, которую потом надо накрыть другой, чтобы была вентиляция. Непросто, в общем, да и результат отнюдь не гарантирован.

Понятное дело — все, о чем мы здесь говорили, относится к охлажденному мясу. От окаменело-замороженного в 99 случаях из 100 ничего кроме подошвы или тушенки ждать не приходится.

УСЯНЬМАНЬ И ДРУГИЕ

Мы уже давали подробные рецепты стейков и гамбургеров. Не будем повторяться. На этот раз о двух не менее популярных гастрономических шедеврах из красного мяса.

БАРБЕКЮ «Барбакоа» — так мексиканские индейцы называли вяленое мясо, которое в процессе приготовления окуривали дымом, чтобы отогнать насекомых. У индейцев этот способ позаимствовали испанские конкистадоры, а уже от них — все прогрессивное человечество. Тем более что простор для творчества в этой области необычайный. Единственное, чего не стоит делать, так это мариновать говядину с уксусом. Лишившись последнего жира, мясо станет сухим и жестким. Если хочешь обеспечить аромат, вымачивай в оливковом масле или в полусладком вине. Специи — по вкусу. В зависимости от размеров куска мяса на решетке следует жарить от 10 до 25 минут. Определяй степень готовности по цвету сока. Красный — не прожарено, розовый — средне прожарено, светлый — пора снимать, чтобы не пересохло.

ГОВЯДИНА ПО-ШАНЬДУНСКИ

Два основных принципа китайской кухни.

● **Экономь топливо** То есть готовь все ингредиенты заранее, чтобы их максимально быстро зажарить.

● **Экономь припасы** То есть тот, кого угощают, не должен догадываться, из чего это блюдо сделано. Главное, чтоб вкусно было.

Ну, и рецепт соответствующий. Кроме 300 г говядины тебе понадобится: 2 луковицы, 4 моркови,

ПЯТЬ ДОСТОИНСТВ КУСКА МЯСА

1 Изрядное количество аминокислоты аргинин, которая способствует выработке организмом монооксида азота — вещества, расслабляющего мышцы пещеристых тел, что соответственно открывает дорогу крови в полости полового члена. Короче говоря, с эрекцией все будет просто отлично. В говядине аргинина больше, чем в любом другом продукте питания.

2 Солидная доза линолевой кислоты, которая, как показывают результаты многочисленных исследований, способствует уменьшению жирового слоя, с одной стороны, и увеличению мышечной массы — с другой.

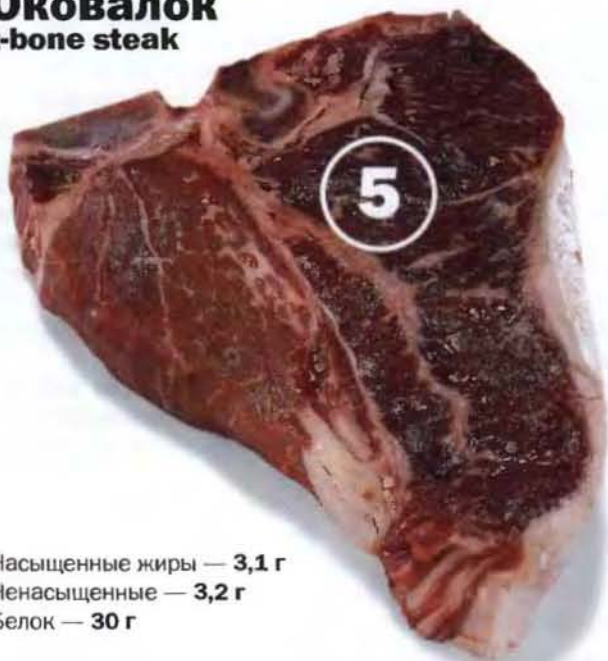
3 Половина дневной нормы цинка, который, помимо всего прочего, необходим для нормальной работы половых желез и гипоталамуса головного мозга.

4 Несколько граммов полезных мононенасыщенных жиров (включая омега-3 жирные кислоты), которые предотвращают оседание холестерина на стенках сосудов.

5 Ударная доза цианокобаламина (витамина В₁₂), помогающая бороться со стрессами, инфекциями и улучшающая память.

РАЦИОН

Оковалок t-bone steak



Насыщенные жиры — 3,1 г
Ненасыщенные — 3,2 г
Белок — 30 г

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: Филе, охватывающее Т-образную кость, плюс узкий филейный стейк. Хочешь жарь, хочешь туши, хочешь запекай.

Постный фарш ground beef

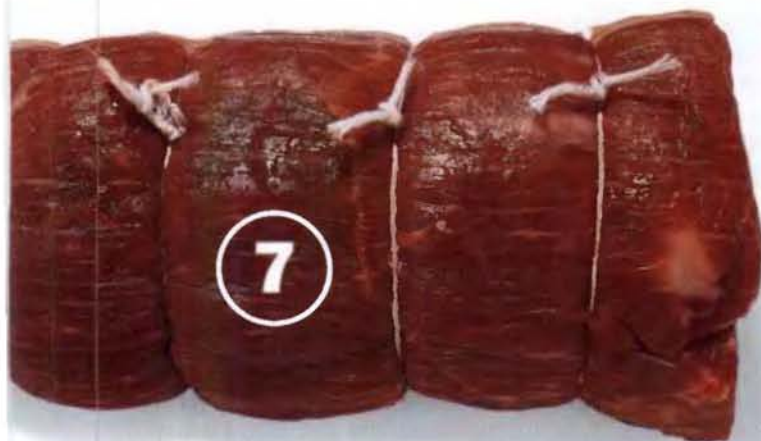
Насыщенные жиры — 2,5 г
Ненасыщенные — 2,7 г
Белок — 28 г



ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: Кострец — самый постный из всех прочих частей туши, которые не жаль переводить на фарш. Для жарки суховат. Можно тушить в бульоне и вине.

Огузок round tip roast

Насыщенные жиры — 2,2 г
Ненасыщенные — 2,3 г
Белок — 29 г



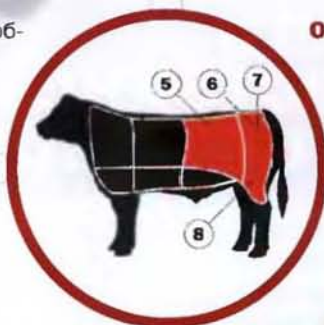
ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: Постное, вкусное мясо, но для жарки не подходит. Тушить его надо в вине или бульоне. Не менее часа.

Подбедерок eye round roast



Насыщенные жиры — 1,6 г
Ненасыщенные — 2,2 г
Белок — 27 г

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: При жарке на сковороде теряет свое основное преимущество — низкое содержание жира. Поэтому лучше использовать для приготовления ростбифа.



4 стебля сельдерея, 2 красных сладких перца, 4 ст. л. томатного кетчупа. А также: острая усяньмянь (смесь из пяти специй), соевый соус, паста карри, соль и перец по вкусу. Далее все просто. Мясо режь тонкой соломкой. Соли и добавляй специй. Лук чисти и режь кружочками. Морковь — длинной соломкой, сельдерей — крупными кусочками, перец (удалив сердцевину) — кубиками. В глубокой сковороде раскаляй масло, обжаривай мясо до корочки. Потом клади овощи и жарь еще три минуты, помешивая. Залей все 200 мл кипятка, соевым соусом и пастой карри. И пусть постоит на огне несколько минут. Излишне любопытным поясни, что эти длинненькие кусочки в его тарелке — дождевые черви. И пожелай приятного аппетита.

СУДЬБА ШАШЛЫКА

Безбожно было бы, говоря о мясе в целом, не упомянуть майский шашлык в частности. Шашлык не может быть плохим. Лучше всех эту истину мне проиллюстрировали грузины. В горах, неподалеку от Боржоми, четверо грузин уговорили хозяина деревенской забегаловки забить барашка. Хозяин нехотя забил, сквозь зубы разделал, полил то ли вином, то ли яблочным уксусом и зажарил — шашлык. Что это был за барашек, не знаю, есть его было нельзя, даже после нескольких часов непрерывной жарки на открытом огне. Не жевался барашек. Четыре грузина тем не менее, как слезы, глотали куски мяса, покачивали лысыми головами и приговаривали по-русски: «Хороший шашлык, ой хороший шашлык». Я молчал, я грыз. Четверо грузин недоумевали: «Нико, хороший шашлык, да?» Но шашлык был такой, что я сказал правду: «Очень жесткий шашлык». Грузины закивали: «Да! Жесткий шашлык, жесткий... Жесткий. Но хороший!» И это судьба любого шашлыка, он может принести только радость и счастье.

Итак, чтобы получить желаемый «хороший шашлык», сконцентрируйся не на шашлыке-мясе, а на шашлыке в широком, эзотерическом смысле. То есть надо:

1 Узнать, что будет кроме шашлыка, какая еда? Вполне возможно, шашлыка на всех не хватит, или он будет пересолен, или его забудет жена Никанора, которая все забывает.

2 В принципе, можно никуда не ехать. Купить электрическую шашлычницу, открыть балкон, пригласить Никанора с женой. Шашлык приобрести в кулинарии, а жене Никанора сказать, что сам мариновал мясо ягненка в сметане. Она поверит, она всему верит.

3 Выдвинуть альтернативный шашлык: предложить поджарить на шампурах черный хлеб, репчатый лук, помидоры, картошку, селедку. Объяснить, что главное в шашлыке — процесс. На этом можно сэкономить и произвести впечатление на жену Никанора.

4 Если все-таки придется ехать за город — заставить Никанора залить полный бак. На своей машине ехать нецелесообразно. Тем более что жена Никанора забудет спички и придется вернуться в город, купить электрошашлычницу и посмотреть под шашлык Лигу чемпионов.

5 Узнать прогноз погоды и предложить Никанору поесть шашлыков в близлежащем парке отдыха. Жена Никанора не поддержит идею, но можно не обращать на это внимания.

6 Тайно думать о жене Никанора только хорошее, заказав шашлык себе и ей в узбекском ресторане.

ДЕКОРАЦИИ

Накануне сезона пикников стоит напомнить, чем отличаются переносные жаровни: мангал, барбекю и гриль. Мангал — это просто металлический

ящик с дырками для поддува в нижней части. Тягой в нем управлять нельзя, поэтому чаще всего угли приходится раздувать подручными средствами типа газеты. Гриль и барбекю — конструкции более сложные, поскольку в них имеются заслонки для регуляции тяги. Единственное отличие между ними — наличие крышки. Все зажаренное на решетке или шампурах над углями без крышки называют барбекю. Гриль, благодаря крышке, обеспечивает практически настоящее копчение.

РЕЦЕПТ ПРАВИЛЬНОГО ШАШЛЫКА

Купить на рынке килограмм постной свинины, нарезать небольшими кусочками, взять десятилитровое эмалированное ведро, уложить туда последовательно слой свиных кусочков и слой лука, залить белым столовым вином, потом еще будет слой помидоров и красный перец сверху. Операцию повторять, пока не кончится мясо. Оставить на ночь. Утром взять ведро с шашлыком, сесть в машину, поехать до деревни Доброе и устроиться на берегу. Развести костер со второй спички. Съесть шашлык, запивая его боржоми. Получить удовольствие от раскинувшейся вокруг природы. Вернуться засветло. Понять наконец, что счастье возможно. **МН**

МЯСИСТЫЕ ИСТОРИИ

● Откуда взялось слово «говядина»? Традиционная версия — от старославянского слова «говядо» — рогатый скот, или литовского *govada* — стадо. Пытливые языковеды, однако, считают, что все эти слова (равно как и английское *cow*) берут начало от древнего арийского корня *gow* (корова). И идут дальше, утверждая, что в те времена кочевые арии более всего ценили своих буренок не за мясо, а за молоко и особенно за навоз, который в высушенном виде служил единственным доступным топливом. С дровами в степях было туго. Название у этого ценного продукта было соответственно *gowpo*.

● Когда и как наши предки уговорили буренок стать покладистыми и домашними, науке точно не известно. Ясно, что сделать это было непросто. Поскольку предками их были туры (*Bos primigenius* Bojanus), некогда вольно пасшиеся повсеместно — от Северной Африки и Европы до Дальнего Востока. По единодушному мнению тех, кому довелось с ними встречаться (последний из туров был убит в 1627 году в Польше), нрав у них был «злой и дикий». Кстати, из-за дикой наследственности и недостатков селекции античные и средневековые коровы были куда выше нынешних (тогда их можно было доить не нагибаясь). И более поджарыми и жилистыми, а потому особым успехом у тогдашних гурманов их мясо не пользовалось.

Мокрое дело

Жизнь, как известно, зародилась в воде. И, несмотря на очевидную сухопутность, твой организм не забывает о своих водоплавающих корнях. Даже один день без воды грозит весьма серьезными последствиями. Хорошо, что у нас, в отличие от рыб, скажем, есть свобода выбора — что пить и когда. Даже если речь идет об обычной воде.

Текст: Артур Назаров

Ч

тобы не засохнуть, в день тебе нужно потреблять не меньше 2,5 л воды. Из них 1,5 л необходимо выпивать в чистом виде. В жаркие дни или при повышенных нагрузках (например, если ты регулярно посещаешь тренажерный зал) объем выпиваемой воды должен быть еще больше. Причем пить воду нужно не только для того, чтобы пополнить запас жидкости в организме (с этим отлично справляются соки), но и обезпечить себя необходимыми минералами. Поэтому вода, которую ты

пьешь, должна быть минеральной. В народе распространено заблуждение: минеральная вода — обязательно газированная, соленая на вкус и с витторгим горным орлом на этикетке. На самом деле почти любая вода подпадает под это определение. В том смысле, что чистую H_2O днем с огнем не сыщешь — обязательно в жидкости отыщутся какие-нибудь примеси. Поэтому вот правило первое: воду пей только покупную. Проблема лишь в том, что даже в чистейшей, сверхполезной воде скрываются подводные камни. Достаточно два-три месяца попить богатую солями лечеб-

ную воду, не консультируясь с врачом, — и ты не только не улучшишь свое здоровье, но и заработаешь массу проблем. Отсюда правило второе — воду нужно выбирать с умом. Следуй нашим рекомендациям.

Виды вод

Вода, как и многое другое, бывает натуральной и искусственной. Натуральная вода плавает в свое удовольствие в подземных реках и озерах, насыщаясь полезными солями и газами, после чего устремляется в прорубленную человеком скважину. В погоне за живой недобросовестные водопро-

ВОДА БЫВАЕТ...

● **Артезианская** — вода, поступающая на поверхность из скважин под естественным давлением. Как правило, слабоминерализованная и негазированная.

● **Ледниковая** — негазированная слабоминерализованная вода, по своей структуре очень близкая межклеточной жидкости. А потому чрезвычайно полезная.

● **Ароматизированная** — минеральная вода, в которую добавлены ароматические эссенции фруктов или трав. Вкус воды практически не меняется, и добавляется легкий приятный аромат.

● **Витаминизированная** — избавляет от необходимости принимать поливитамины в таблетках. Хотя с соками и свежими овощами и фруктами она не сравнится.

● **Содовая** — это просто искусственно газированная вода. Ни пользы, ни вреда в ней нет. Впрочем, когда ты начинаешь смешивать ее с алкогольными напитками — добра не жди.

мысленники часто решают сами поработать природой. Обычную водопроводную воду фильтруют (а иногда и этого не делают) и добавляют соль, соду, йод и мелко покрошенных гвоздей (железо полезно для здоровья). В лучшем случае такая вода безвредна. В худшем — может серьезно повредить тебе здоровье. Так что не экономь и покупай воду только в проверенных местах. Настоящую минеральную воду принято делить на три группы в зависимости от степени ее минерализации, то есть количества минеральных солей в одном литре такой воды.

● **Столовая вода** Столовой водой называется слабоминерализованная вода — содержание солей в ней не превышает 1 г на литр. Такая вода годится для питья и приготовления пищи. Как правило, она не имеет ярко выраженного запаха и вкуса, легко утоляет жажду, снабжая организм всеми необходимыми солями. Беседовать с врачами перед покупкой столовой воды (в отличие от других видов) совсем не обязательно — пей на здоровье любую!

● **Лечебно-столовая вода** Содержание солей в такой воде — от 1 до 10 г на литр. Наиболее известные у нас марки — «Боржоми», «Нарзан» — отно-

сятся именно к этой категории. Такую воду можно пить как обычную питьевую, но не злоупотребляя — не более литра в сутки. Ее же можно использовать как лечебную — но уже по согласованию с врачом.

● **Лечебная вода** К лечебным относят либо наиболее насыщенные минеральными солями воды — с концентрацией свыше 10 г на литр, либо воды с повышенным содержанием биологически активных микроэлементов — мышьяка, бора, серы. Пить лечебную воду просто так, из любви к ее тонкому солоно-кисло-горькому вкусу, крайне не рекомендуется — как

и всякое лекарство, ее должен прописывать врач. Выпиваемый ежедневно концентрированный раствор серы и хлора очень скоро превратит тебя в развалину. Лечебная вода продается не только в аптеках, но и в обычных супермаркетах, вместе со своими менее активными собратьями. Поэтому, прежде чем положить бутылку в корзину, внимательно посмотри на этикетку.

Газы!

Многие сорта минеральных вод насыщаются углекислым газом еще во время своего путешествия по подземным рекам. Такая вода часто оказывается слабогазированной, и ее газифицируют дополнительно — сильногазированная вода пользуется большим спросом. Столовая слабоминерализованная во-

да редко бывает природно газированной, и ее, как правило, газифицируют искусственно. Процесс газации, разумеется, нарушает естественную структуру воды. Нельзя сказать, что жидкость от этого становится вредной, но ее полезные свойства определенно снижаются. Иногда (особенно такая практика распространена в России и других бывших советских странах) природную газированную воду дегазируют, а затем вновь насыщают углекислотой. Этот процесс помогает убить остатки находящихся в воде бактерий. Понятно, что использовать такую воду в лечебных целях нельзя. И помни, что людям со слабым желудком, а тем более с язвой, все газированные напитки, в том числе и минеральная вода, — противопоказаны.

ЧТО ИСКАТЬ НА БУТЫЛКЕ?



Информация о скважине, ее местоположении и номер



Уровень содержания солей в воде



Тип воды



Химическая группа



Условия и срок хранения



Подробный химический состав воды



Медицинские показания к применению

● Надпись: «Разлито непосредственно из скважины». Такая вода не проходит дополнительную минерализацию и газификацию, как это часто бывает с ее собратьями.

● Покупай воду только в крупных магазинах, супермаркетах или аптеках.

● Если есть возможность выбирать между стеклянной и пластиковой бутылками — выбирай стеклянную.

● **Гидрокарбонатная вода** Снижает кислотность желудочного сока. Разные режимы приема воды позволяют как увеличить, так и уменьшить секрецию желудочного сока. Применяется такая вода при желудочных заболеваниях и при мочекаменной болезни.

● **Сульфатная вода** Восстанавливает функции печени и желчного пузыря, помогает справиться с лишним весом. Неприятности вроде сахарного диабета и гепатита также лечатся сульфатной водой. Ее, как и гидрокарбонатную воду, не стоит пить при гастрите и язве.

● **Хлоридная вода** Стимулирует секрецию поджелудочной железы, желудка, тонкого кишечника, вызывает обменные процессы в организме. Если у тебя случаются проблемы с пищеварением — стоит попробовать этот напиток.

● **Кальциевая вода** Повышает уровень этого минерала в организме. Ее стоит пить в случае аллергии на молоко и молочные продукты.

● **Магниева вода** Помогает при проблемах с сердцем, нормализует его работу в стрессовых ситуациях. Эта вода не рекомендуется людям со слабым желудком.

● **Натриевая вода** Рекомендуется при проблемах с пищеварением. Но если ты ешь много соли, от натриевой воды стоит отказаться.

● **Железистая вода** Ее прописывают больным анемией.

● **Фторная вода** Нужно пить для профилактики костных заболеваний, например остеопороза. Большинство вод имеет смешанный состав, что повышает их лечебный эффект.

Камера хранения

Купленную в магазине минеральную воду рекомендуется принести домой и уложить в горизонтальном положении в темноте и покое, где-нибудь в дальнем углу шкафа или даже в холодильнике. Оптимальная температура для воды — от +4 до 14°C. Срок хранения, как правило, 1 год, хотя бывают исключения. Разумеется, ничего критического через год с водой не случится, но лечебные свойства ослабеют. Так что не давай воде залеживаться. Испытав желание выпить водички — не отказывай себе в этом удовольствии!

 From the Electrolux Group. The world's No.1 choice.

...ВКЛЮЧИТЕ ТИШИНУ...

hi-end

ТЕХНОЛОГИИ

Прислушайтесь к технике AEG-Electrolux... Новый инверторный двигатель стиральной машины работает практически без звука. Модернизированная система подачи воздуха и улучшенная изоляция делают работу сушильного барабана почти бесшумной. Даже при одновременной работе стиральной машины и сушильного барабана Вы наслаждаетесь тишиной в полном объеме, благодаря инновациям в стиле high-end. Москва – тел.: (095) 956-2917, 937-7873. С. -Петербург – тел.: (812) 303-9598.

Технический отдел

СОВЕРШЕНСТВО ФОРМ И ФУНКЦИЙ

AEG

 Electrolux

ЛЮБИТЕЛЮ ВЫПИТЬ

Мы поручили нашему штатному водохлебу Константину Соболенку продегустировать восемь наименований наиболее популярных марок минеральной воды и поделиться своими ощущениями.



«Архыз»

Гидрокарбонатная магниевое-кальциевая негазированная столовая вода

Весьма вкусная водичка с еле заметным, но приятным привкусом кавказского гостеприимства. Врачи заверили меня в невероятной полезности ледниковой воды.



«Родники Боржоми»

Гидрокарбонатная магниевое-кальциевая негазированная вода из Боржомского парка

Абсолютно лишённая каких-либо привкусов вода. Собственно, такой и должна быть, на мой взгляд, питьевая жидкость. Конкретно эту воду можно не только пить, но и делать из нее супы и каши. Тем же, кто считает, что минеральная вода обязательно должна булькать и пахнуть горной пещерой, «Родники Боржоми» могут не понравиться.



Perrier Lime

Газированная столовая минеральная вода с натуральными ароматами лимона и лайма

Маслянистый лимонный запах и привкус вызвал у меня безнадёжно забытые детские ассоциации с освежающими самолетными салфетками. Но это — слишком личное переживание. Так что всем, кроме себя, рекомендую неароматизированный вариант этой воды.



Evian

Минеральная столовая негазированная вода

Еще один известный французский бренд. Я долго не мог идентифицировать еле заметный привкус этой воды, пока на третьем стакане меня не осенило — дистиллированная вода, которой я как-то в детстве глотнул на уроке химии. А уж хорошо это или плохо — судить не берусь.



San Pellegrino

Натуральная столовая газированная минеральная вода

Итальянская вода — любимица гостиниц, ресторанов и официальных приемов. Очень легкий, слегка кисловатый вкус. Несмотря на то, что вода газированная, газированность эта почти не чувствуется — не иначе как стараниями трудолюбивых подземных жителей.



«Нарзан»

Лечебно-столовая сульфатно-гидрокарбонатная магниевое-кальциевая вода природной газации

Уже изрядно накачавшись водой, я приступил к «Нарзану». Вкус оказался чуть сильнее и насыщеннее, чем у San Pellegrino, кисло-металлический. В отличие от итальянской воды привкус еще долго сохраняется во рту, ненавязчиво напоминая о чайных ложечках и ларьках «Ремонт ключей».



«Боржоми»

Гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая газированная вода (группа I)

Ежедневное питье этой воды — предел гастрономических мечтаний советского человека. Сильный, содово-соляной привкус вкупе с повышенной активностью углекислого газа не дает спутать эту воду ни с какой другой. После второго стакана «Боржоми» очень захотелось пить.



«Ессентуки №17»

Вода минеральная питьевая лечебная газированная хлоридно-гидрокарбонатная, натриевая, борная

Вот он, тот самый коварный случай! Эту лечебную, а значит — непригодную для повседневного питья воду я купил в самом обыкновенном супермаркете. То, что вода лечебная, понятно после первого глотка — резкий солоновато-горький минеральный вкус и повышенная активность булькающего в бутылке углекислого газа. Любителям посоветую «Ессентуки» №2 и №4 — менее минерализованные варианты этой воды.

То ли из-за объема выпитого, то ли из-за нескольких глотков «Ессентуков №17», выпитых без санкции врача, после дегустации у меня заболела голова. Болела она, впрочем, недолго и прошла после стакана томатного сока. **ММ**

ТЫ ЗАГОРАЕШЬ РЕЖЕ ДРУГИХ.
ЗАКОН **ЖИЗНИ.**

ТВОИ НЕЗАГОРЕЛЫЕ ЧАСТИ
НРАВЯТСЯ ЕЙ БОЛЬШЕ.
ЗАКОН **FOSTER'S.**



F FOSTER'S®

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

Скоростной режим

Три из четырех недель месяца офис, как правило, представляет собой идиллическую картину — сосед справа пьет кофе и играет в преферанс с боссом и уборщицей, ассистентка вяжет розовый берет, а ты самозабвенно созерцаешь ее коленки. И все бы хорошо, если бы в определенный момент босс не бросал карты и не кричал: «Аврал, мужики!»

Текст: Дмитрий Демиденко; иллюстрации: Дмитрий Мокшин

О

пределить, что аврал наступил, достаточно просто. Ты второй день небрит, поскольку ночевал на офисном столе, принял за сутки месячную норму кофеина и поссорился с подругой. Остается только хвататься за голову и задаваться традиционными русскими вопросами: «Кто виноват?» и «Что делать?». На них мы и попытаемся тебе ответить.



САМ ВИНОВАТ

Если бы тебе удалось как следует поколотить человека, виновного во всех твоих бедах, ты бы отправился на больничную койку. Поло-

жи руку на сердце и признайся себе: чаще всего завалы, которые тебе приходится разгребать, ты сам и создал. Возможно, потому, что в детстве тебя не за-

ставили выучить все народные мудрости на предмет того, какая вредная штука — лень. Или ты просто не умеешь планировать свое время (а может, ошибочно считаешь планирование пустой тратой времени). Иногда еще авралы возникают от недостатка

опыта или из-за переоценки собственных способностей. В любом случае, тут ты остаешься с проблемой один на один.

«Я просто физически не могу распланировать работу и взяться за какой-либо вопрос до того, как по нему наступит дедлайн. Зато когда он наступит и по-настоящему жареным запахнет, я сразу все сделаю — в три раза быстрее, чем в обычных условиях».

ДМИТРИЙ, 25 ЛЕТ, ЮРИСТ



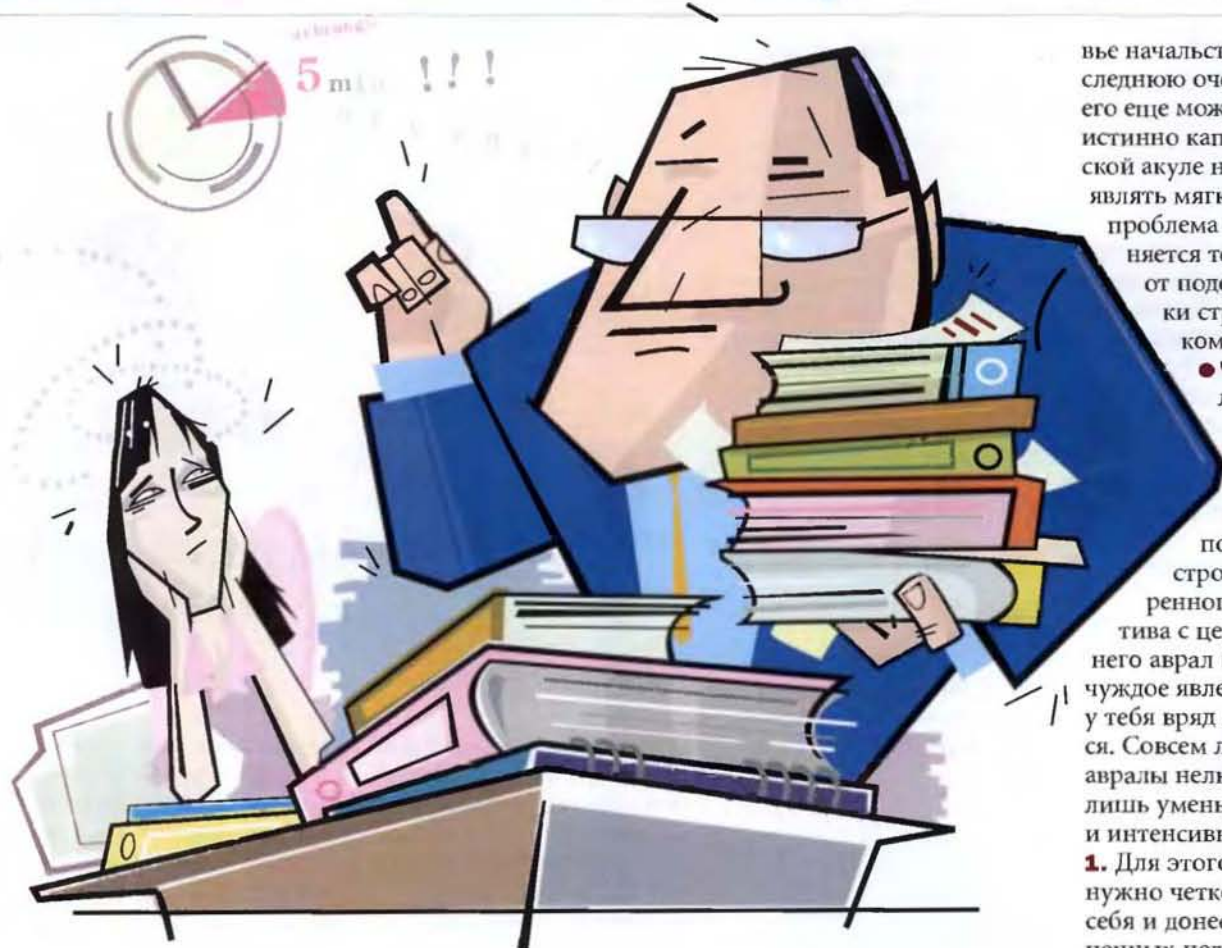
● **Что делать?** Тут как с болезнью — легче предотвратить, чем излечить. Как это ни банально звучит, чтобы избежать авралов, в первую очередь надо научиться планировать свое рабочее время. Это не так уж и сложно.

1. Для начала зафиксируй на бумаге распорядок своего обычного рабочего дня. Так и пиши: 9:00-9:15 — попил кофе, 9:15-10:00 — сидел в интернете, 10:00-10:30 — думал о вечном, 10:30-10:35 — позвонил клиенту, не дозвонился. Попытайся определить периоды спадов и подъемов в работе. Выдели время, когда тебя вызывали к начальству или отвлекали посторонними просьбами.
2. Когда у тебя будет готов такой вот отчет дня за три-четыре, приступай к его упорядочиванию. Заранее вспоминай все «хвосты» и текущие задания. Попытайся разбить их по степени важности — на горячие, просто срочные и вполне даже откладываемые.
3. Раздели их в расписании, учитывая график своей ак-

тивности, а также привычки и интересы окружающих. Из этих самых окружающих выдели тех, с кем тебе действительно жизненно важно общаться по работе. Остальных запиши в черный список. Чтобы дать мозгу отдохнуть, чередуй сложные задания со второстепенными.

4. Не пытайся брать на себя несвойственную тебе работу, а также помогать в работе другим за счет своего драгоценного времени. А вот самому научиться делегировать полномочия (то есть спихивать постороннюю работу на других) не помешает. Пригодится, когда станешь начальником.
5. И последнее. Старайся как следует отдыхать и лишь в самых крайних случаях пренебрегай приемами пищи. Если начальник вдруг скажет, что обед в условиях такой запарки — непозволительная роскошь, не загружай его информацией о периоде расщепления глюкозы, а просто полакомься тайком припасенными сухофруктами или орехами.





НАЧАЛЬСТВО ВИНОВАТО

Как видишь из приведенных примеров, аврал по вине начальства возникает в двух случаях: когда оно слишком глупое и когда оно слишком умное. В первом случае у руководства компании или подразделения просто отсутствуют представления о планиро-

вании и тайм-менеджменте. Для коллектива это обычно означает постоянную головную боль: объемы работы ну никак не желают укладываться в отведенное для них время, никто не знает, над чем работают и за что отвечают коллеги, и все пребывают в полупаническом состоянии. Сложнее всего в такой ситуации

приходится новичку: человеку со стороны вписаться в такой бедлам — все равно что жирафу стать инструктором по серфингу.

Во втором случае авральная атмосфера искусственно создается руководством и целенаправленно поддерживается в коллективе. Это делается, во-первых, для того, чтобы вычистить из твоей головы все, кроме годового отчета и дебета с кредитом, а во-вторых, чтобы сэкономить на фонде заработной платы. Ведь проще заплатить тебе на 200 рублей больше за двойную работу, чем взять для ее выполнения еще одного человека, которому надо платить уже 500. А ты при этом дважды подумаешь, прежде чем уходить на другое место, где вроде и поспокойнее, но зато зарплата меньше. Естественно, что о твоём здоро-

вье начальство думает в последнюю очередь. В этом его еще можно понять — истинно капиталистической акуле не подобает проявлять мягкотелость — но проблема сильно осложняется тем, что в итоге от подобной политики страдает и сама компания.

● **Что делать?** Если ты достиг высокой начальственной должности и жаждешь полностью перестроить работу введенного тебе коллектива с целью изжить из него аврал как социально чуждое явление, то учти: у тебя вряд ли это получится. Совсем ликвидировать авралы нельзя, можно лишь уменьшить их число и интенсивность.

1. Для этого прежде всего нужно четко уяснить для себя и донести до подчиненных цели и задачи вашей работы: как долгосрочные, так и ближайшие. Даже младший ассистент старшего курьера должен знать, какова истинная причина того, что он целыми днями мотается с пакетами по сомнительным адресам.

2. Во-вторых, прежде чем распределять обязанности между сотрудниками — определи их возможности и общий объем работы. Не забывай по мере необходимости увеличивать штат, а также введи систему адекватной мотивации. При мысли о внеурочной работе у сотрудника в глазах должны появляться не слезы, а блеск звонкой монеты. Ну и, наконец, пожертвуй немного финансов на здоровье работников: оплати им бассейн или спортзал, а они оплатят тебе повышением работоспособности.

«У нас начальство периодически начинает сходить с ума. То в пятницу в шесть вечера кинет на тебя новый неотложный проект, то прикажет за полдня объехать троих клиентов, расположенных в разных концах города. Успеть что-то толково сделать в такой ситуации — просто нереально».

АНТОН, 31 ГОД, АУДИТОР

«Я в одиночку выполняю работу, которую в конкурирующих фирмах возлагают на двух-трех человек. Естественно, мне продохнуть некогда».

ПАВЕЛ, 27 ЛЕТ, МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Екатерина Нестерова,
психолог, специалист по HR-менеджменту:

« Я определяю аврал (для обозначения того же понятия есть еще одно умное слово — «цейтнот») как дефицит времени для выполнения заданной работы. С точки зрения поведения в авральных ситуациях, в психологии принято выделять два психотипа людей — динамиков и статиков. Динамики гораздо легче переносят аврал и зачастую способны нормально работать только в напряженном режиме, для чего иногда специально накапливают себе работу. Динамики меньшинство, но они обычно выше ценятся на рынке труда, так как одинаково успешно работают и в штатных, и во внештатных ситуациях. Статики предпочитают четкое планирование и размеренное выполнение своей работы, ничего не откладывают на потом. Но в обстановке цейтнота они зачастую теряются, начинают делать много ошибок. Задача хорошего начальника (или специалиста по подбору персонала) — сразу определить психотип работника, чтобы точно знать, какого рода работу ему поручать и чего от него ожидать в той или иной ситуации. Кроме того, всегда следует иметь в виду, что любой аврал неизменно влечет «просев» в дальнейшей работе — сказывается моральная и физическая усталость. Чтобы избежать серьезных последствий такого спада, после каждого аврала стоит создавать небольшие периоды расслабленности. И уж, конечно, совсем нехорошо находиться в постоянном цейтноте — даже отягощенные динамики при этом рано или поздно сломаются».

Работа виновата

Такую работу называют вахтовой. То есть какое-то время ты пребываешь в легком анабиозе или в ре-

журналов в период завершения очередного номера. При приеме на такую работу обычно обращают внимание на способности

справляться с задачами и работать в цейтноте.

● Что делать? Существует мнение, что когда к авралу готов — это уже получается даже вовсе не аврал.

1. Ты заранее настраиваешься на то, что в течение нескольких дней придется посидеть в офисе допоздна, и мужественно переживаешь испытание.

Самая нагрузка в такие периоды распланирована и распределена.

2. Собственно, распланировать и распределить работу перед очередной запаркой — это чуть ли не единственное, что ты можешь сделать заранее.

« У меня в отделе любой знает, что в конце месяца болеть, уходить в отпуск или брать отгулы не рекомендуется категорически. Единственной причиной неявки на работу может быть документально подтвержденный факт смерти. Сами понимаете — отчетность».

АЛЕКСЕЙ, 28 ЛЕТ, НАЧАЛЬНИК
ОТДЕЛА ОФОРМЛЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ
КОММЕРЧЕСКОГО БАНКА

жиме рутины, после чего наступают несколько дней, в течение которых от твоих действий зависит чуть ли не судьба всего бизнеса. Вахтовость очень хорошо знакома бухгалтерам накануне сдачи отчетности и сотрудникам глянцевых

на правах рекламы

КИТ
ПАЕВЫЕ ФОНДЫ

Правда о твоих деньгах

Здравствуй! Мы - Паевые фонды «КИТ». Решили поговорить с тобой о деньгах. Серьезно. По-мужски. Уверены, что тебе это интересно.

Итак, мы знаем, что у тебя есть свободные деньги. Не спрашивай, откуда, но мы знаем. Это хорошо. Вопрос в том, куда ты их вкладываешь, если они просто не лежат дома.

ОК, на карточке, или ты отнес их в банк. На 10% годовых, мда. Еще тебе рассказали про акции и про биржу, но времени на это нет, хватает и своей работы. Мы угадали?! А знаешь, чего не хватает твоим деньгам? Нас. Зачем?! Чтобы зарабатывать. В прошлом году - от 15% до 21%.

Если кратко, то паевые фонды - это новый способ сохранить и приумножить деньги, надежный, простой и доступный для любого человека. Мы говорим «новый», потому что в России паевые фонды недавно. Однако посмотри на Запад - там к ним давно привыкли.

Работают фонды, что в Америке, что в Европе, что в России одинаково. Ты вкладываешь деньги в паевой фонд, покупая паи. Точно также делают сотни и тысячи других людей. Фонд складывается из ваших денег. Далее ими занимаются управляющие. Профессионалы в работе с деньгами. Они выбирают, куда вложить средства фонда. Вместе, это могут быть сотни миллионов (у нас в «КИТ» - больше миллиарда). Большие деньги, большие возможности. Можно выбрать лучшие ценные бумаги: акции и облигации, которые могут принести самую большую прибыль. Растет стоимость бумаг, растет стоимость пая.

Чем паевые фонды «КИТ» лучше других?! Ответим. У нас самый большой выбор в России - 9 фондов. От крайне агрессивных, когда средства вкладываются в акции развивающихся компаний, до очень стабильных и предсказуемых. У нас есть фонды, которых пока нет ни у кого. При этом многие наши фонды лидируют по доходности или как минимум показывают результат выше среднего.

9 паевых фондов - это удобно. Ты же знаешь, что нельзя класть все яйца в одну корзину. У нас ты можешь сделать осознанный выбор. Все зависит от твоего отношения к риску и срока, на который ты готов вложить деньги.

Что еще хорошо - наша управляющая компания «КИТ» одна из самых крупных в России, ей доверяют 10 тысяч клиентов. Имеет рейтинг очень высокой степени надежности. У нас много офисов, простое оформление и доступные условия вложения.

Мы делаем все возможное для твоих денег. Звони нам обязательно! Заходи на сайт. Или приходи в офис. Будем рады встрече. И тому, что именно нам ты доверишь свои деньги.

Москва: 93-777-38, Санкт-Петербург: 102-4-102

Для регионов России: 8-800-2002-102 (бесплатно)

www.cit-funds.ru

Препринты данных о чистоте стоимости паев ГИОРА «КИТ-Фонд сбалансированный», «КИТ-Российская электроэнергетика» за период с 1.01.2004 по 1.01.2005 с учетом изменения рыночной стоимости и курса ОАО «КИТ», паев. ФОНД № 001-0001-000000 от 17.06.2002. ОПФР «КИТ» - Фонд акций, № 0122-58224576, 16.07.2002. ОПФР «КИТ» - Фонд облигаций, № 0081-58223805, 24.12.2002. ОПФР «КИТ» - Фонд облигаций, № 0079-58234010, 24.12.2002. ОПФР «КИТ-Российская электроэнергетика» № 0079-58233772, 24.12.2002. ОПФР «КИТ-Российская нефть» № 0080-58233938, 24.12.2002. ОПФР «КИТ-Российская телекоммуникация» № 0096-58227323, 21.03.2003. ОПФР «КИТ» - Фонд денежного рынка № 0073 - 58240471, 27.10.2004. ОПФР «КИТ» - Фонд ИМВ № 0078-58234367, 31.11.2004. ИТФР «КИТ-Фонд акций оторванных компаний» № 0224-58234332, 30.06.2004. Стоимость инвестиционных паев может увеличиваться и уменьшаться, результаты инвестирования в прошлом не являются гарантией в будущем, не гарантируют доходности инвестиций в инвестиционные фонды. Проклад членом группы инвестирования паев, клиентом инвестиционной компании с привлечением консультационных услуг.

3. Вовремя подхлестни тех, от кого зависит наличие у тебя нужной информации и документов на момент начала аврала.

4. Еще не помешает позаботиться о том, чтобы хватило белой бумаги, черного кофе, пирожных с фруктами и всего прочего, в чем может возникнуть необходимость под конец 12-часового рабочего дня. И разумеется, команда должна быть готова к вахтовой работе — пусть сотрудники, не мыслящие жизни без ежевечернего просмотра программы «Время», поищут себе другую работу.

Никто не виноват

Когда никто ни в чем не виноват, но все равно ни-

виях. А вот если тебе приходится вручную докапывать котлован для новой многоэтажки, потому что за два часа до его сдачи сломался экскаватор... Это, во-первых, обидно, а во-вторых, вызывает у окружающих сомнения в твоей компетентности: чего это ни у кого ничего не ломается, а у него — в самый ответственный момент? Может, он просто придумывает отговорки?

● **Что делать?** Непредвиденные обстоятельства потому так и называют, что их никто не предвидит. И тем не менее, даже не обладая способностями прорицателя, к ним всегда можно достойно подготовиться.

1. Коллега демонстрирует основные симптомы лихорадки Эбола? Выйди завтра пораньше — скорее всего, вкалывать придется и за него тоже.

2. Сам хлюпаешь носом и дрожишь мелкой дрожью? Подхлестни имму-

нитет ударной дозой витаминов и заранее оговори перенос сроков по некоторым заданиям.

3. Закончил важный отчет? Сделай десяток резервных копий и спрячь в сейф.

4. Ну и, наконец, не помешает иметь в разных госорганах хороших знакомых, которые вовремя шепнут

тебе о предстоящей жесткой проверке систем пожарной безопасности или принятии нового закона в сфере подсечно-огневого земледелия. **ММ**

«Настоящий аврал у меня случился, когда мой коллега попал в аварию, и как назло в этот день число заказов увеличилось чуть ли не вдвое. Вместе бы справились без проблем, а так — пришлось в офисе ночевать».

ЕВГЕНИЙ, 29 ЛЕТ, ПЕРЕВОДЧИК

чего не получилось, это называют умным словом «форс-мажор». При форс-мажоре объем работы имеет привычку возрастать очень резко и абсолютно неожиданно. По причине, например, мировой экологической катастрофы или недружественного поведения государственных органов. Самая большая опасность форс-мажора, естественно, в его неожиданности, которая напрочь выбивает из колеи и создает самые непреодолимые завалы. Хорошо еще, если проходивший мимо ураган просто снес до основания здание вашей фирмы — тогда все работники найдутся в одинаковых усло-



Чем смелее стиль, тем удачнее флирт.

Страйлинз – это первое, что бросается в глаза.

Все начинается с первого взгляда на твой страйлинз...

Wella Design Massive Clay'n Play/Креативная Глина

ультра-сильной фиксации поможет тебе создать самый
кремзаший, самый яркий стиль.

Любовь с первого взгляда
тебе гарантирована.

WELLA DESIGN

ТВОЙ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ.

www.wella.ru



DESIGN

УРОКИ КОЛЕСОВАНИЯ

Пора уже седлать свой байк. Что-то застоялся он. А прежде чем штурмовать пересеченные местности и бездорожья, прими несколько полезных советов от профессионалов. Просто чтобы не скучиться на длинной дистанции и не сверзиться с первой попавшейся кручи.

ШКОЛА НАЧИНАЮЩЕГО МАУНТИНБАЙКЕРА

Советы от Мейрхаге
(чемпион мира по кросс-кантри)

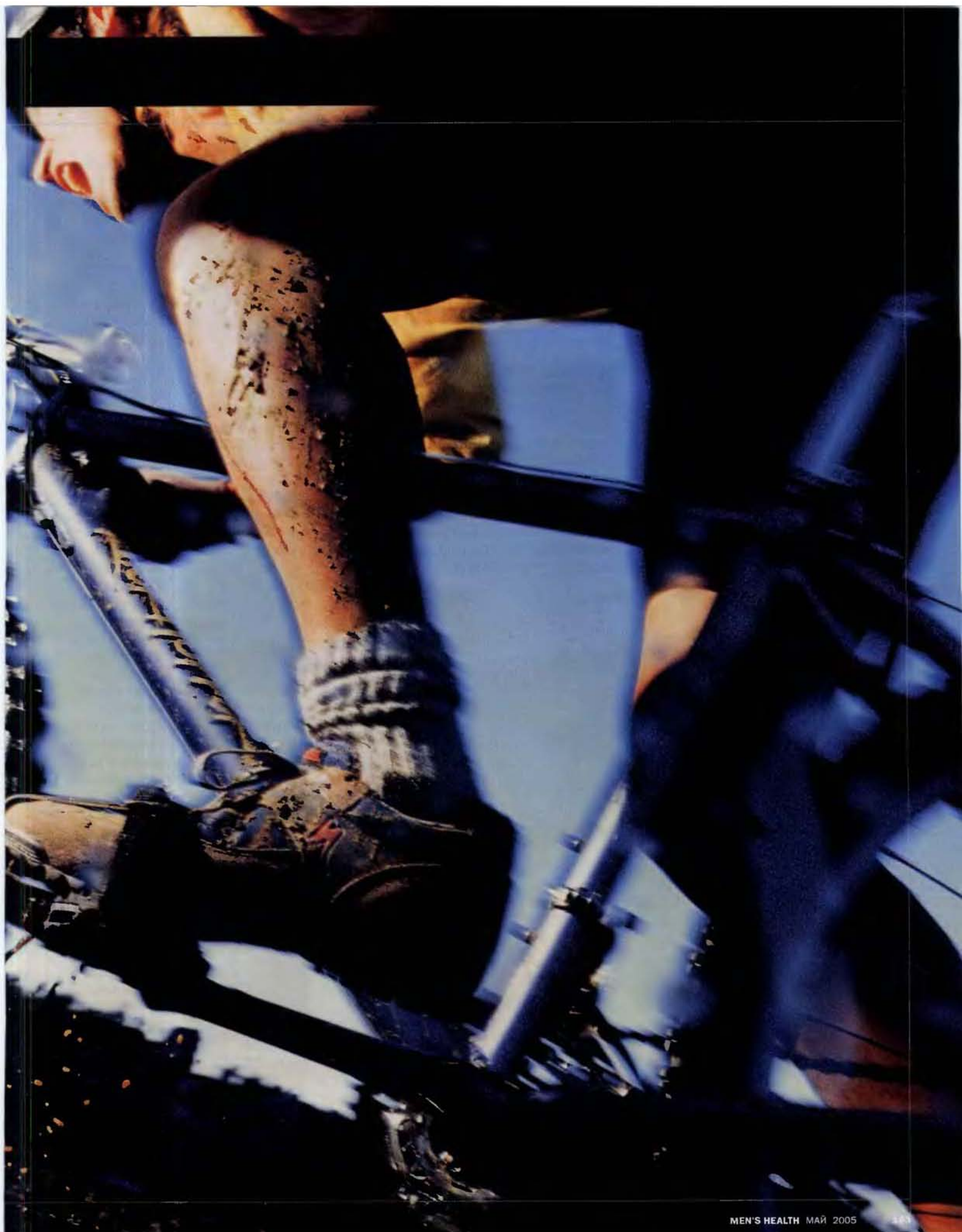
УЛОВКА №1 Не перекачивай

Сильно накачанные покрышки — это для трассовых гонщиков. Маунтинбайкеру они противопоказаны. Подбирай степень накачанности под свой вес. Ощущение должно быть такое, что колесо не едет по поверхности, а стелется, как улитка. Дополнительный бонус: меньше шанс пробить покрышку, наскочив на острый камень.

УЛОВКА №2 Не суетись

У твоего велосипеда есть амортизаторы, вот и пользуйся ими. Если будешь объезжать каждый камешек, потеряешь скорость и равновесие. Научись преодолевать не глядя мелкие препятствия, чтобы сосредоточиться на более отдаленных и возможно опасных. Кстати, если речь идет о бревне, подъезжай к нему на достаточной скорости, чтобы во время переката через него не крутить педали. Особенно это существенно в сырую погоду. Резина скользит по мокрому дереву.





УЛОВКА №3 Не шуми

Если байкер при езде создает невообразимый шум, значит, он теряет скорость из-за того, что неправильно преодолевает препятствия и не умеет вовремя перемещать центр тяжести. А попросту говоря, не умеет слиться с байком в единое целое. Секрет слияния — полурасслабленные ноги и руки, всегда готовые переместить центр тяжести тела, для того чтобы оно стало дополнительным амортизатором. И не надо судорожно впиваться пальцами в руль. Это тебе скорее навредит, чем поможет, если надо будет обогнуть неожиданно возникшее препятствие.

УЛОВКА №4 Не переживай

Перед поворотом жми на оба тормоза с одинаковой силой. Если пережать задний — будет занос заднего колеса. При торможении только передним, скорее всего, перелегнешь че-

рез руль. При быстрых поворотах на крутых, ухабистых склонах удерживай педали в горизонтальном положении. Наклоняй велосипед, но старайся при этом держать верхнюю часть тела прямо, как при повороте на горных лыжах. Перенеси вес на руль, чтобы избежать скольжения переднего колеса. И не забудь после поворота переместиться назад, чтобы не опередить собственный байк в помете.

УЛОВКА №5 Не увлекайся

Супертрудные трассы — как текила. Если в меру — поднимают настроение, если переберешь — сам знаешь, что будет. Два головоломных маршрута в неделю — это предел. Остальное время посвящай длительным канти-кроссам или тренировкам на трассе, увеличивая силу мышц и выносливость. Без них хорошему маунтинбайкеру не обойтись.

ВВЕРХ

Чем круче, тем труднее сохранять равновесие. Скорость падает. Кру-



тые подъемы надо преодолевать стоя на педалях. Торс над рулем. Перенеси вес тела назад, чтобы исключить пробуксовку.

Но не переусердствуй. Переднее колесо не должно терять сцепления. Если подъем очень крутой, старайся присесть и опереться на переднюю часть седла. Естественно, если не забыл надеть велотрусы со специальной прокладкой.

ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

Бревно или камень может стать конечной точкой твоего маршрута, е-



сли ты не научился быстро перемещать центр тяжести. Подъезжая к препятствию, откинись назад, сместив вес на заднее

колесо, и приподними переднее. Сильное нажатие на педаль также облегчит задачу. Когда переднее колесо коснулось поверхности по ту сторону препятствия, резко наклонись вперед, перемещая центр тяжести на руль. Если педали контактные, приподними заднее колесо ногами.

ВНИЗ

Пока спуск пологий, лучше всего ехать стоя. Педали в горизонталь-



ном положении. Вес равномерно распределен на левую и правую часть руля. Колени и локти чуть согнуты, чтобы гасить

толчки на выбоинах. Но в целом не напрягайся. Спуск становится круче — переноси центр тяжести назад, распрямляя руки. Суперкрутые спуски заставляют байкера завершать их позади седла.





**КОМПАНИЯ ELECTROLUX ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ РОБОТА-ПЫЛЕСОСА**

TRILOBITE® 2.0

**ПЕРВАЯ ПРЕМИЯ
БРЭНД ГОДА**

EFFIE 2002/EFFIE 2003/
EFFIE 2004

Уникальный пылесос сам убирает квартиру или дом без Вашего участия! Он также сам о себе позаботится: включается в заданное время благодаря программируемому таймеру и заряжает батареи. Встроенные сенсоры помогают ему ориентироваться в пространстве, легко объезжая препятствия. Trilobite прост в обращении и эффективен в ежедневной уборке. Живите в чистом доме и наслаждайтесь жизнью!

РАСКРЫТА ТАЙНА ИСЧЕЗНОВЕНИЯ МУСОРА



Информационная линия: (095) 937-7837
www.electrolux.ru, www.trilobite.ru

 **Electrolux**

Сделает жизнь легче

Товар сертифицирован

ТРЕНИРОВКИ ОТ ЛЭНСА АРМСТРОНГА

**Быстрая педаль**

Это упражнение поможет тебе максимально эффективно крутить педали, повышая выносливость и обеспечивая хорошую координацию работы мышц.

1. Найди длинную ровную дорогу. Установи передачи так, чтобы крутить педали можно было без особого усилия.
2. Понемногу наращивай частоту оборотов педалей, стараясь довести ее до 80-90 оборотов в минуту.
3. Не вставая с седла. Сосредоточься на правильном вращательном движении. Представь, что педаль — это стрелка часов. Теперь с «одиннадцати до часа» — дави вперед, «с часа до пяти» — жми вниз, а «с пяти до восьми» — толкай назад. Вверх тянуть педаль не нужно.
4. Максимально увеличивай частоту оборотов, не забывая о технике.

**Силовой рывок**

Это упражнение поможет легким и сердцу поставлять максимальное количество кислорода мышцам, увеличивает выносливость и способствует более быстрому сжиганию жиров.

1. Найди участок дороги, на котором не страшно нестись сломя голову. Подбери передачу, позволяющую тебе вращать педали с частотой 100-110 оборотов в минуту.
2. За минуту постарайся выложиться по максимуму (80-85% максимального сердечного ритма).
3. Еще две минуты не снижай темпа вращения педалей. Если тяжело, переключись на более легкую передачу.
4. Теперь можно позволить себе расслабиться-восстановиться за три минуты. А потом снова повтори упражнение. Столько раз, сколько сможешь.

**Ускорение на подъеме**

Это упражнение для увеличения силы и скорости на подъемах за счет анаэробных нагрузок. Отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. И на выносливость.

1. Найди длинный подъем (градусов под 30).
2. Начиная медленно. После первых 500 м подъема радикально прибавляй обороты и скорость. Следи, чтобы велосипед не раскачивался. Это приводит к потере энергии.
3. Достигнув максимума, постарайся продержаться как можно дольше.
4. Теперь расслабься, двигай вниз и повтори упражнение.

**Тяжелая поступь**

Это упражнение для поясницы, ягодиц и ног.

1. Дорога должна быть гладкой и ровной.
2. А ветер желательно попутным.
3. Выбери передачу так, чтобы педали надо было крутить с заметным усилием. Скорость должна быть порядка 25-30 км/ч.
4. Не вставая с седла, жми на педаль вниз с максимальным усилием. Следи, чтобы это усилие было равномерным. Тело должно быть выпрямлено и неподвижно. Работают только ноги.
5. Продолжительность упражнения — 15-20 секунд. Пять минут на восстановление. А потом повторы. Не менее трех.

**На одной ноге**

Отличная тренировка для укрепления голеностопа и икр, чтобы ехать дальше и быстрее.

1. Безопаснее это делать на велотренажере. Если такового не имеется, ищи гладкую безлюдную дорогу. В любом случае перед упражнением надо разогреть мышцы.
2. Работает только одна нога. Отличие от обычной техники в том, что в нижнем положении педали ты делаешь движение, как будто пытаешься счистить грязь с подошвы ботинка.
3. В верхнем положении педали делаешь то же движение, но по направлению от пятки к носку.
4. Продолжительность — 30-60 секунд. По три подхода для каждой ноги. После чего отдохни 5-7 минут. И повтори.

СПИНА И ПЛЕЧИ

Сильные спина и плечи — залог правильной посадки. А стало быть, и успеха всего веломероприятия. Большая нагрузка ложится на них во время покорения пересеченных местностей, где часто приходится преодолевать препятствия стоя на педалях. Так что не забудь их потренировать.

Прими на грудь

1. Ноги на ширине плеч Наклоняйся и бери штангу хватом сверху. Поднимай на уровень колен, задействуя только мышцы спины. Спина прямая.
2. Спина по-прежнему выпрямлена Подними штангу до груди. Локти максимально приближены к корпусу.

**Нагнись и распрямись**

1. Спину держи ровно Прогибая поясницу, опускай торс вниз так, чтобы голова почти доставала до пола.
2. Распрямись Руки все время скрещены на груди. Повтори сколько можешь. Передохни и сделай еще два подхода. **МН**



SAMSUNG

Хотите выглядеть
аппетитно?



второй премия
БРЭНД ГОДА/EFRE 2004

Кто сказал, что холодильник годится только для хранения продуктов?

Зеркальный холодильник Samsung Side-by-side имеет множество полезных функций – систему автоматической подачи воды и приготовления льда, встроенный мини-бар, полку для вин, а также зону повышенной влажности для овощей и фруктов. Но главное, этот холодильник преобразит Вашу кухню и станет неиссякаемым источником свежих идей!

Галерея Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1. Информационный центр: 8-800-200-0-400. www.samsung.ru. Товар сертифицирован.



БЕЛОЕ БЕЗМОЛВИЕ

Времена, когда завещанные предками плуг, топор и шуба служили верой и правдой всю жизнь, давно прошли. Львиную долю свободного времени мы проводим в погоне за очередной улучшающей наш нехитрый быт вещью. Поскольку в безграничном разнообразии предлагаемых товаров заблудиться проще простого, мы решили открыть рубрику «Экспертиза», где будем делиться с тобой хитростями выбора той или иной наинужнейшей вещи. Начнем мы с сантехники.

Ревизия: Александр Трохимовский



Унитаз

● Начинать выбор стоит с глобальных вопросов: **размера, параметров имеющейся подводки и расположения сливной трубы.** Иначе может оказаться, что новый белый друг либо не помещается, либо не подключается к воде, либо ему некуда эту самую воду сливать. Расположение сливной трубы, или, другими словами, выпуск, бывает наклонным, горизонтальным и вертикальным. Скорее всего, у тебя дома наклонный выпуск, но если понравилась модель с горизонтальным — не беда, просто понадобится переходник.

● Следующий вопрос — материал. Основные виды керамики: **фаянс и фарфор.** Сантехнический фаянс (санфаянс) — классика жанра, но по всем, кроме цены, параметрам уступает фарфору. Сантехнический фарфор (санфарфор) — материал более плотный, прочный, гладкий, менее пористый и почти не поглощающий воду. Соответственно, в поверхность санфарфора въедается меньше грязи, и она практически не впитывает запахи. В итоге поддерживать фарфоровые изделия в чистоте намного проще. Справедливости ради надо сказать, что фаянс, качественно и тщательно покрытый глазурью, тоже весьма неплох. Кстати, некоторые модели унитазов покрыты еще и специальным полимерным водо- и грязеотталкивающим покрытием, благодаря которому они почти не загрязняются. По слухам, если у королевы



Великобритании возникает необходимость во время поездок посетить туалет, специально уполномоченное лицо его испытывает. Делает он это так: с определенной высоты бросает в унитаз банан. Если при этом вылетают брызги, королева ищет другой туалет. Жалко, что в магазине тебе, скорее всего, не позволят так развлечься. Максимум — расскажут, что некоторые производители компьютерно рассчитывают форму, препятствующую всплеску. Не особо доверяй рассказам: сухость собственных ягодичек дороже. Попробуй сам определить, что будет происходить по мере эксплуатации.



Бачок

● Во-первых, на всякий случай рекомендуют покупать совместно разработанные унитаз и сливной бачок. То есть продукцию от одного производителя. Проверь также, чтобы вода в бачок подавалась снизу — вода в воду, а не сверху. Тогда наполнение будет происходить почти бесшумно. Многие бачки сейчас имеют **двухрежимный слив воды: экономичный и полный**. Тебе должно быть это важно, если у тебя в квартире есть счетчик воды или ты обеспокоен судьбой водных запасов страны. По статистике, каждый из нас в день спускает около 50 л пресной воды.

● Нелишним будет выяснить у продавца, **какой смысл используется в унитазе: прямой или обратный**. Второй вариант предпочтительнее, так как струи воды не просто один раз проносятся по дну чаши, а еще разворачиваются и распределяются по поверхности, лучше ее обрабатывая.



Ванна

А может, не ванну, а душевую кабину? И гигиеничнее, и места занимает меньше. В кабине, правда, нельзя лежать часами, гонять пену и жечь ароматические свечи — что наверняка обожает твоя подруга. Да и она существенно дороже.

● Если ты придешь в магазин выбирать ванну и обратишься за помощью к недобросовестному консультанту, то он, скорее всего, начнет расхваливать **акриловые ванны**. Мол, и прочная, и тепло держит не хуже чугунных, и не скользкая, и формы выпускаются какие только душа пожелает. Но по-настоящему качественные акриловые ванны стоят довольно дорого, а недорогие все же имеют недостатки. Например, акрил — довольно нежный материал и подходит только для использования по прямому назначению, в них нельзя стирать белье или мыть кота — он в панике непременно поцарапает стенки. Кроме того, акриловая ванна сочетает в своей конструкции разные материалы: металл и акрил, а это не очень надежно из-за разного теплового расширения.

● **Стальные эмалированные ванны** существенно дешевле своих собратьев, но имеют ряд неприятных особенностей. Во-первых, в них быстро остывает вода, не успеешь глазом моргнуть, как замерзнешь. Во-вторых, при наливании воды стальная ванна гремит, как консервная банка. А в третьих, такие ванны очень легкие и поэтому неустойчивые. Вылезая, встанешь по привычке на край — и все, конец веселью. По некоторым данным, число летальных исходов от соскальзывания в ванне больше, чем от авиак-

тастроф. Эти проблемы, конечно, можно решить. Например, поставив ванну в ящик с песком и залив внешнюю поверхность монтажной пеной. Но ведь придется помимо ванны подбирать песок и пену!

● Таким образом, самый разумный и доступный вариант — **чугунная эмалированная ванна**. Вариантов — множество. Чугунные ванны тяжелые, а потому устойчивы, и отлично держат тепло. Можно, конечно, привередничать, что чугун хрупкий и подвержен коррозии, но чем же надо заниматься в ванне, чтобы ее расколоть? А от коррозии чугун надежно спасает слой эмали или другого покрытия. Современные чугунные ванны выглядят уже не так фундаментально, как старые советские, они достаточно изящны и привлекательны.



Раковина

Основные отличия раковин — только по способу крепления. Существуют три основных варианта. Первый — **раковина на собственной ноге**, так называемый тюльпан. Второй — **раковина-консоль**, крепящаяся к стене с помощью кронштейнов. И третий — раковина, встроенная в стол или комод. С точки зрения удобства и экономии места второй и третий варианты, пожалуй, обходят первый. К слову, иногда в интерьер хорошо вписываются компактные угловые модели. А возможно, тебе лучше всего подойдет неглубокая раковина со сливом, расположенным не на дне, а на задней стенке, чтобы можно было поставить под раковину небольшую стиральную машину.

● Почти все фирмы, занимающиеся ваннами, выпускают

и раковины. Так как человеческий глаз различает 16 оттенков белого цвета, имеет смысл покупать раковину той же серии и коллекции, что и ванна.



Смеситель

● Что взять: **однорычажковый или привычный, тот что с кранами?** В принципе, однорычажковые быстрее в управлении, удобнее (открывать можно хоть локтем) и гигиеничнее. Кроме того, если смеситель куплен в приличном магазине, он еще и более надежен. Если же традиционный двухвентильный смеситель ближе твоему сердцу, выбирай тот, что с керамическими, а не с резиновыми дисками в кран-буксах. Не знаешь, что такое кран-букса? Не беда, просто сделай в магазине умный вид и скажи именно про керамические диски, тебя поймут.

● Многие смесители сейчас выпускаются с **термостатами** для поддержания заданной температуры воды. Следует отметить, что механические — малоэффективны, так как просто фиксируют позицию клапанов, а температура воды в водопроводе на самом деле непостоянна и зависит от усердия работников котельной. В то же время более совершенные, электронные термостаты хорошо справляются с проблемой перепадов температуры, но зато дорого стоят.

● И еще: зная в целом качество нашей водопроводной воды, совсем не лишним будет установить на трубах как холодной, так и горячей воды хоть какие-нибудь **фильтры механической очистки**. А то даже самый качественный смеситель может подавиться неожиданным прилипшим в него автобусным билетом. **МН**



На досуге покопайся в своем генеалогическом древе. Если натолкнешься на предков, переболевших чумой, оспой или геморрагической лихорадкой — можешь радоваться. Потому что, согласно данным исследований, проведенных в Ливерпульском университете, волна эпидемий, прокатившаяся по миру в Средние века, вызвала у многих европейцев, ее переживших, мутацию клеточного рецептора CCR5. В измененном виде этот рецептор препятствует проникновению в организм опасных вирусов, в том числе и ВИЧ. Чаще всего упомянутая мутация встречается у жителей Скандинавии и России. Но начинать экономить на презервативах пока не стоит: твои шансы оказаться носителем столь ценной мутации составляют всего 10%.

Взрослым дядям вроде как не пристало

играть в компьютерные игры. Такое времяпровождение потягивает несерьезностью и даже, прости господи, инфантилизмом. Но что делать, если поиграть очень уж хочется? Отказываться, невзирая на душевную боль? Чревато хроническим стрессом. Делать это ночами, маскируя панелями Excel и порносайтами? Тоже не выход. Тупик казалось бы... Ан нет! Настоящие мужчины находят выход и из такой ситуации. Вот, например, австралийские медики из госпиталя Аделаиды играли в игры под видом научных экспериментов. И заставляли делать то же самое других. В итоге оказалось, что ученые тем самым совместили приятное с полезным: утолили жажду к играм прямо на рабочем месте, а заодно установили, что компьютерные игры действуют как обезболивающее. Болевые ощущения у обожженных больных, которым меняли повязки в процессе игры, были почти в три раза слабее, чем при обычных условиях.



«Гладить я так и не научился, зато в совершенстве овладел техникой бинтования...»

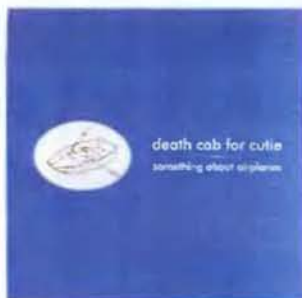
В университете штата Пенсильвания **нашли пару новых черт, сближающих человека с плодовыми мушками**. Оказывается, и у тех и у других наблюдаются почти идентичные генетические отклонения, которые, правда, для человека имеют более серьезные последствия — умственную отсталость. Впрочем, у мушек эти отклонения научились лечить с помощью лекарств на основе лития.

В Северной Корее **разработано новое лекарство против болезней печени, таких как цирроз и гепатит**. По утверждению создавших его ученых, эффективность препарата составляет почти 90%. При этом чудо-лекарство «дружит» с алкоголем и не имеет побочных эффектов. Подозрения в том, что оно сделано из собак, корейские медики с негодованием отвергли.

15

минут смеха в день снижают твои шансы пострадать от инсульта почти на 22%.

Если хочешь, чтобы твой сын родился настоящим богатырем, постарайся обеспечить его матери на время беременности чистый воздух. Проведенные в США исследования **доказали прямую связь между уровнем загрязнения воздуха и снижением веса у рождающихся младенцев**.



Something About Airplanes
Death Cab For Cutie
© Barsuk Records, 1999

Опасное время — весна. Ты еще не сломал руку?

Не повредил коленный сустав? Не простудился, занимаясь виндсерфингом в московских коллекторах? Ну так считай, тебе крупно повезло. Плыви на пикники и прогулки, беги скорее домой и включай диск группы Death Cab For Cutie образца 1999 года. Ибо лучшее лечение — профилактика. А лучшая профилактика весенних травм — это сидеть дома, пить чай с гренками, слушать архаичный рок со сдержанным мужским вокалом и предаваться мечтам. В конце концов, не у всех же весной закипает кровь и начинают чесаться кости. Май ничем не отличается от других месяцев года, самую травматическую его часть вполне можно провести на диване с нашим журналом и отличным диском Death Cab For Cutie.

Поинтересуйся у окружающих, насколько сложно

разбудить тебя в субботу рано утром после тяжелой рабочей недели и традиционного пятничного мальчишника. Практически невозможно, да? Та же ерунда со спящей в зараженном организме туберкулезной палочкой, только не по утрам в выходные, а практически каждый день. Но разбудить ее гораздо важнее, чем даже сильно опаздывающего на поезд тебя. Потому как в спящем виде палочка не реагирует на лекарства, а если проснется без посторонней помощи, то тут же вызовет обострение туберкулеза. Британские ученые давно взяли за решение этого вопроса и довольно быстро установили, что обливание водой, громкая музыка и энергичное расталкивание в случае с палочкой не проходят. Зато, как недавно выяснилось, очень помогает стимуляция входящего в состав палочки белка Rpf. В результате палочка тут же пробуждается и прямо спросонья попадает под удар антибиотиков. Ученые надеются, что скоро таким способом можно будет лечить самые запущенные и застарелые формы туберкулеза.



Мы регулярно сообщаем тебе о самых сенсационных новостях медицинской науки. Этим же делом занимается еще десяток изданий. Несмотря на это, существенная часть соотечественников предпочитают лечение с помощью пиявок, настоек на опилках и деревенских шеттгух. Суди сам:

Не доверяют народной медицине и никогда ей не пользовались.....	15%
В целом предпочитают современную медицину, но изредка пользуются «достижениями» народной.....	55%
Доверяют только народной медицине.....	21%
Не доверяют медицине вообще.....	9%

Ловкий выход из неловкой ситуации

Жизнь радует полнотой и насыщенностью. Интересная работа, деловые встречи в ресторанах, романтические свидания, спортклуб, друзья, сон и снова работа... Хорошо, если взятый тобой темп позволяет найти время для регулярного и сравнительно здорового питания. Впрочем, даже в этом случае ты не застрахован от проблемы избыточного газообразования в кишечнике. Ведь согласно статистике этим страдает каждый четвертый житель земного шара.

Проблема, которую принято считать деликатной, может неделикатно усложнять твою жизнь. Представь: легко ли сохранять уверенный вид на деловых переговорах, настороженно прислушиваясь к процессам, происходящим внутри твоего организма? А что говорить о занятиях спортом, когда при нагрузках на мышцы живота некомфортные ощущения перерастают в весьма болезненные...



Стоит ли терпеть эти неприятные ощущения, когда есть **Эспумизан®** – эффективное и удобное решение этих проблем. Этот препарат быстро устранил вздутие живота, колики и боли, вызванные избыточным газообразованием. **Эспумизан®** полностью безопасен, так как он не всасывается в кишечник, не нарушает процесс пищеварения и не изменяет кислотность желудка. Маленькие капсулы не нужно запивать водой, и это удобно в любой ситуации. **Эспумизан®** быстро избавит тебя от вздутия живота и чувства неловкости.

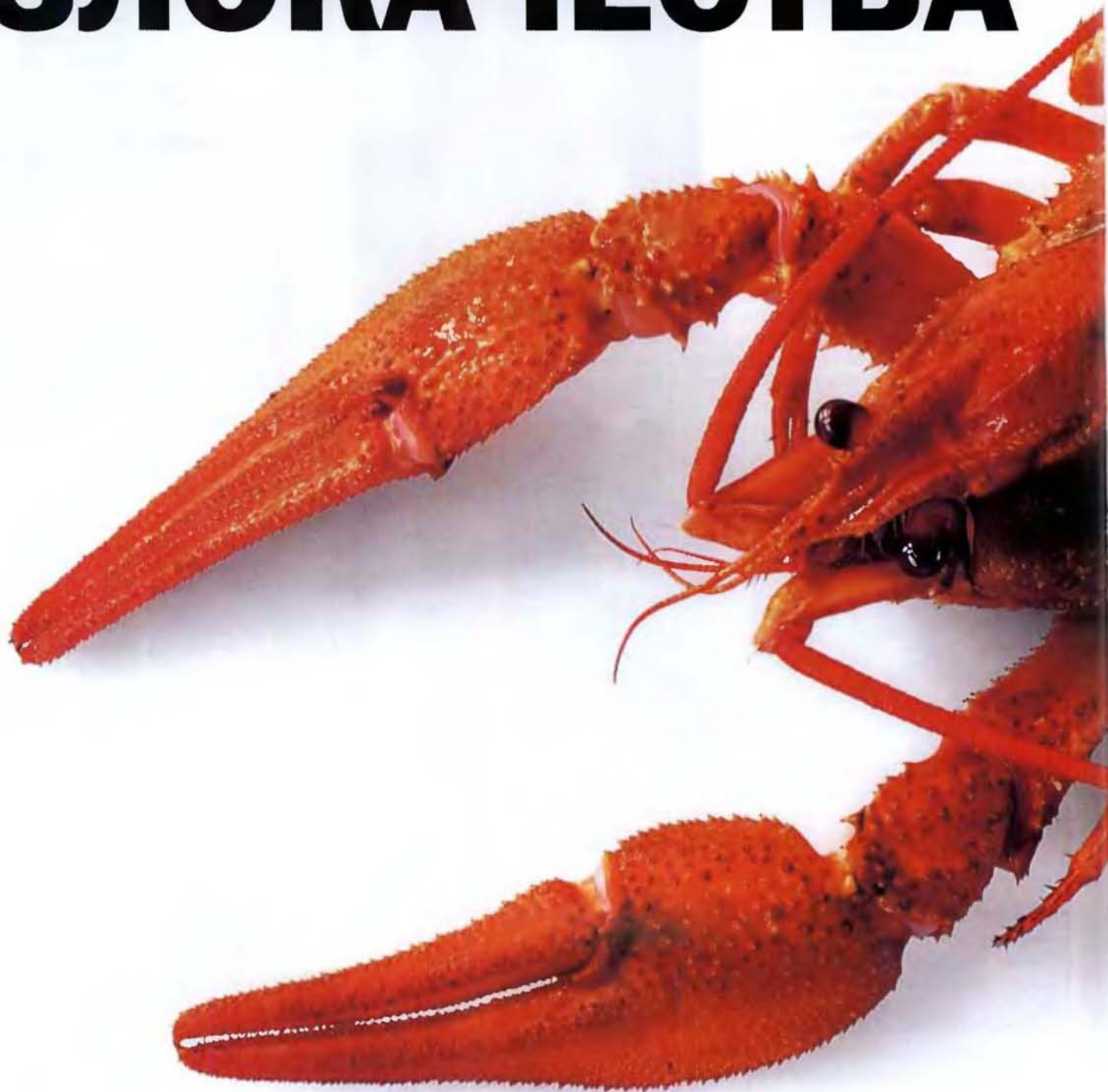
- Избавляет от избыточного газообразования
- Устраняет колики и вздутие живота



В животе ураган – принимай Эспумизан®!

ОРГАНИЗМ

ЗНАК ЗЛОКАЧЕСТВА



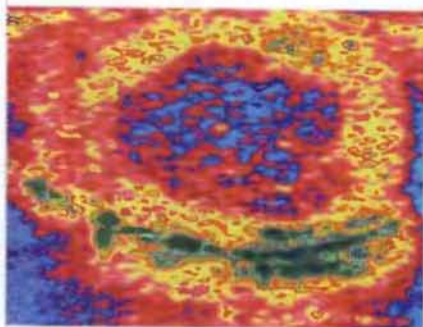


У Про рак известно в основном то, что излечение от него можно приравнять к крупному выигрышу в лотерею. Желание сыграть в нее не возникает ни у кого, однако это не значит, что правила игры знать не нужно. Чтобы избежать проигрыша с разгромным счетом, необходимо почаще вспоминать о профилактике.

Текст: Олег Шкаровский

У всех злокачественных опухолей есть только две общие черты: то, каким образом они появляются на свет, и то, во что они превращают здоровый организм, если их вовремя не обнаружить. Действительно, любая опухоль рождается из одной-единственной клетки, после того как в ней возникает опасная мутация. В остальном раки ведут себя по-разному. Различаются даже причины, по которым клетка начинает бурно де-

литься и расти. И уж тем более различны симптомы болезни, методы профилактики, диагностики, а также то, с какой вероятностью опухоль может возникнуть в теле. Сходство можно увидеть только в методах лечения — врач удаляет целый орган или большую его часть, а потом, в течение длительного срока, облучает радиацией и прописывает сильнодействующие лекарства. Вот пятерка самых опасных мужских недугов.



Рак яичка

● **Цифры** 2 человека из 100 000 имеют серьезные шансы заболеть. За последние 10 лет заболеваемость раком яичка выросла на целых 40%. Пик приходится на самый активный возраст — от 20 до 40 лет. Правда, и обнаружить его вовремя легко — достаточно вовремя дать волю рукам.

● **Факторы риска** Причина неполадок в яичке до конца не установлена, однако известно, что шансов оказаться у хирурга в 10 раз больше у тех, кто в детстве страдал крипторхизмом — неопущением яичка. При этой патологии тестикулы не желают перемещаться в мошонку и остаются в брюшной полости, где условия для них не самые лучшие. Чем быстрее удастся вернуть яичко на место, тем лучше. Также в группу риска попадают мужчины с особой генетической патологией — синдромом Кляйнфельтера. Болезнь это редкая и проявляется с рождения. Помимо высокой вероятности появления злокачественных новообразований гарантирует бесплодие и умственную отсталость.

● **Самодиагностика** Поставить точный диагноз имеет право только врач-онколог, однако ты можешь ему помочь. Раз в месяц необходимо проводить не слишком сложную и в некоторых отношениях даже приятную процедуру. Возьми мошонку в руки. Четырьмя пальцами поддерживай яичко, а большими медленно и аккуратно ощупывай его. Если обнаружишь увеличение одного из них, уплотнение внутри, неровность на поверхности (только не пугайся припухлости яичка, он при тебе с рождения), изменение формы или болезненность — быстро к врачу. Также обращай внимание на ощущение тяжести в мошонке, боли в паху и появление крови в моче или сперме. ➤



Рак кишечника

● **Цифры** Им болеют 18 человек из 100 000 мужского населения, причем это соотношение меняется не в нашу пользу: примерно на 3,4% в год. Немного успокаивает то, что рак толстого кишечника возникает в основном у пожилых людей: подавляющее большинство больных давно перешагнуло пятидесятилетний рубеж. Рак прямой кишки распространяется не очень быстро, опухоль долго растет по окружности кишки вверх и вниз. Считается, что для того, чтобы опухоль полностью обхватила кишку, потребуется 1,5-2 года.

● **Факторы риска** Раз речь идет о желудочно-

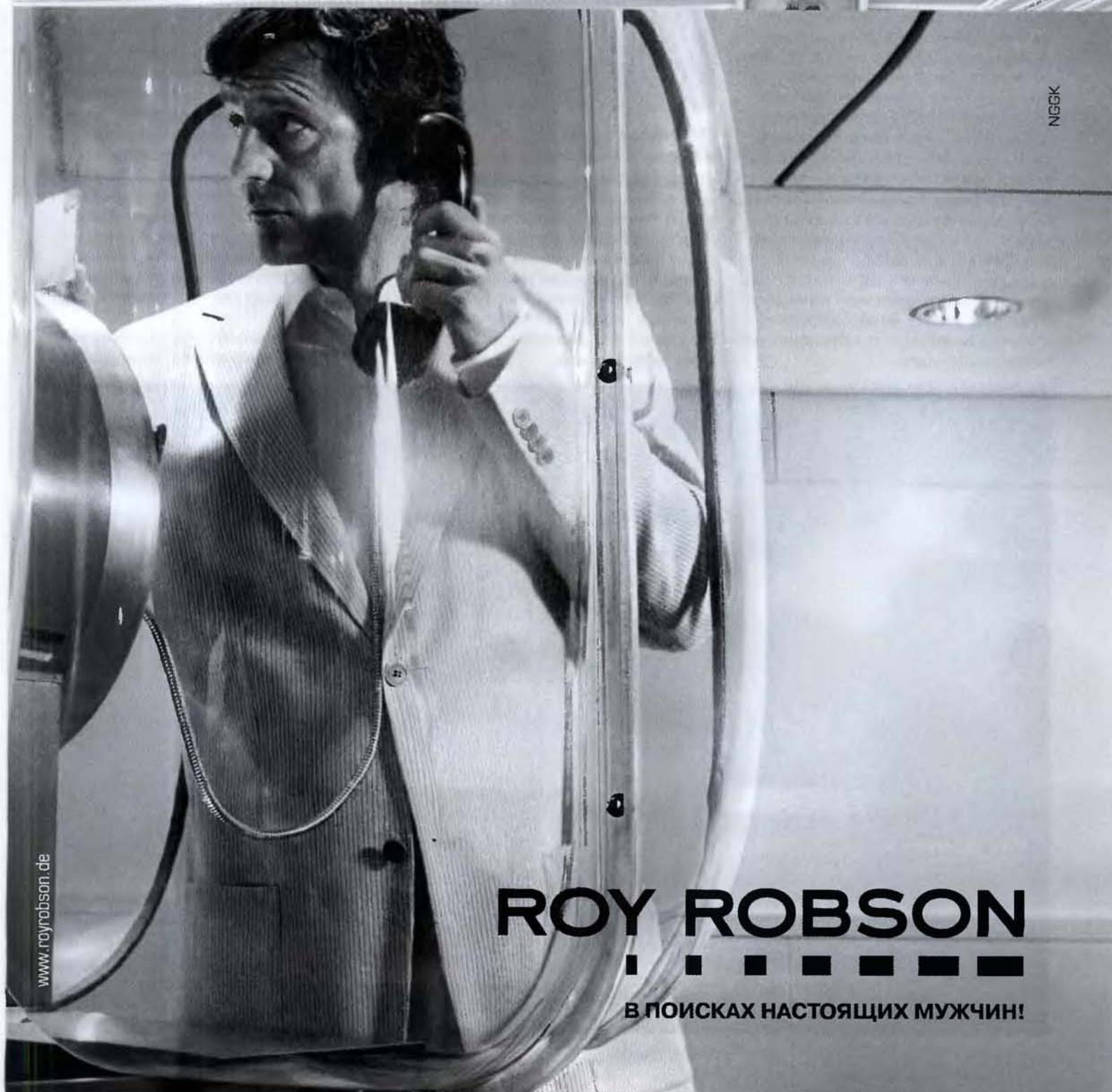
кишечном тракте, главная опасность кроется в том, что ты ешь. Достаточно сказать, что среди вегетарианцев рак толстого кишечника встречается гораздо реже. Как всегда виноваты животные жиры и белки. Из них образуются вещества, способствующие образованию опухолей, — канцерогены. Нерациональное питание способствует запорам, а при них время воздействия этих веществ на стенки толстого кишечника значительно усиливается. Однако самый главный фактор — это наследственная предрасположенность. Если кто-нибудь из близких родственников переносил рак кишечни-

ка, шансы, что опухоль возникнет и у тебя, значительно возрастают.

● **Самодиагностика** Существует ряд признаков, по которым человек может заподозрить разлад в кишечнике: чередование поносов и запоров, вздутие живота, выделение крови, боли. Все это вовсе не указывает конкретно на рак. На деле проблема может оказаться не такой серьезной, однако рассказать врачу об этих симптомах необходимо.

● **Что может сделать врач** Длина толстого кишечника — 1,5-2 м, от слепой кишки до прямой. Злокачественная опухоль может появиться на любом из его участков, так что задачу проктолога легкой не назовешь. Исследование продвигается вглубь постепенно. Первым делом врач проведет пальцевое обследование прямой кишки. С его помощью можно выявить опухоль на глубине до 15 см. Для подтверждения диагноза обязательно назначается ректороманоскопия. Это осмотр первых 30 см прямой кишки через специальную полую трубку. Колоноскопия — аналогичное исследование, с той разницей, что осматривается большая часть кишечника — до одного метра. Целостную картину можно увидеть с помощью ирригоскопии — рентгена с предварительным наполнением кишечника контрастным веществом. Если опухоль обнаружена, ее необходимо удалять. Операция в любом случае будет непростой, однако чем больше опухоль и участок, который нужно удалить, тем она сложнее.

**Мужчины – люди простые.
Они предпочитают ответы
«да» или «нет».**



www.royrobson.de

ROY ROBSON



В ПОИСКАХ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН!

ОРГАНИЗМ

● **Что может сделать врач** Твой вывод, конечно же, требует уточнения. То, что ты принял за рак, вполне может оказаться воспалением или доброкачественной опухолью. Не бог весть какое счастье, но можно вздохнуть с облегчением. Точный диагноз помогает установить ультразвуковое исследование: можно увидеть четкую картину того, что происходит внутри мошонки. Также врач прощупывает паховые лимфоузлы и проводит анализ крови на наличие в ней некоторых веществ, появляющихся только при наличии опухоли. Это альфа-фетопротеин (АФП), бета-субъединица хорионического гонадотропина и лактатдегидрогеназа. Правда, легко запомнить? Если же диагноз подтвержден, то остается только избавиться от испортившейся части тела. Орган парный, так что одно яичко у тебя останется. К сожалению, такой операции может быть недостаточно, и тогда врач вынужден будет предложить более сложную — удаление находящихся в брюшной полости лимфоузлов.



Рак простаты

● **Цифры** В США эта болезнь диагностируется каждые три минуты, а каждые 15 от нее умирает один человек. В России цифры менее угрожающие — 19 больных на 100 000 мужского населения, однако за 10 лет показатель вырос в два раза. Болезнь практически не возникает раньше 40 лет, но становится все более частым явлением с каждым последующим десятилетием.

● **Факторы риска** Как ни странно, самым опасным для второго сердца мужчины является мужской гормон тестостерон. Чем выше его уровень в крови пациента, тем вероятнее возникновение у него рака простаты и тем тяжелее будет болезнь. Особенно если такой же недуг находили у отца или брата. В этом случае риск сразу увеличивается вдвое. В зависимости от числа заболевших родственников риск может достигать и 50%. Опасность можно уменьшить с помощью диеты: чем меньше жиров, тем меньше тестостерона вырабатывает организм. Также было отмечено, что наибольшая смертность от рака наблюдается на севере, а наименьшая — на юге. Количество солнечного ультрафиолета распределяется совершенно обратным способом, так что солнечное излучение (видимо, благодаря тому, что оно способствует выработке витамина D) тоже защищает от развития рака простаты.

● **Самодиагностика** Простата берет на себя уйм важнейших функций: ➤



Рак желудка

● **Цифры** На 100 000 здоровых людей приходится примерно 36 больных. Это второе место среди злокачественных опухолей. Правда за последние 10 лет заболеваемость несколько снизилась — примерно на 12%.

● **Факторы риска** Как и в случае с кишечником, для желудка важно то, что ты ешь. Все острое, соленое, копченое и жареное — серьезная угроза его здоровью, а рак предпочитает возникать на фоне других болезней. Ему предшествует так называемое

предраковое состояние: изменение свойств клеток, выстилающих желудок. Чаще всего такое происходит при хроническом гастрите с пониженной кислотностью, при язвах и полипах в желудке. В среднем от предрака до рака проходит 10-20 лет. Доказано, что наследственная предрасположенность повышает вероятность заболеть на 20%. Как ни странно, больше раку желудка подвержены люди со второй группой крови.

● **Самодиагностика** Пока опухоль невелика, она может никак не проявлять своего присутствия. Лишь в некоторых случаях у больных отмечается изменение пищевых пристрастий: появляется отвращение к мясу, рыбе и т.д. По мере роста опухоли на первый план выходят симптомы, зависящие от ее местонахождения. Располагаясь поблизости от кишечника, она будет мешать прохождению пищи. Вблизи пищевода

— препятствовать попаданию пищи в желудок. Из-за этого человек начинает худеть, испытывать тяжести в животе после еды, боли в верхней половине живота, тошноту и рвоту.

● **Что может сделать врач** Чтобы развеять или подтвердить твои опасения, достаточно сделать гастроскопию. С наиболее подозрительных участков берут пробу. Гистологическое исследование материала, полученного при биопсии, позволяет ответить на вопрос, доброкачественная опухоль или злокачественная. Успех лечения зависит от размеров опухоли и того, успела ли она распространиться на соседние органы. В любом случае метод лечения — оперативный. Приходится удалять часть желудка, а то и весь орган целиком. В ряде случаев помимо желудка необходимо избавиться от селезенки, части печени или кишечника.

AMTEL

PLANET

НОВОЕ КАЧЕСТВО ДВИЖЕНИЯ

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ВЕСНА-ЛЕТО 2005

PLANET

PLANET 2P

PLANET DC

PLANET T-381

PLANET IT-501

ООО "Русшина-Мастер" г. Москва (095) 995-80-30
ООО "Юнипол" г. Москва (095) 937-72-34
ООО "Север-Авто-МБ" Московская обл., г. Балашиха (095) 544-21-20(21)
ООО "АРС" г. Омск (3812) 28-51-06
ООО "Линарис" г. Нижний Новгород (8312) 66-81-92, 66-82-05
ООО "Регион-Шина" г. Киров (8332) 56-82-56, 56-85-68, 56-84-03
Сеть магазинов "Таганка" г. Уфа (3472) 74-30-30
ООО Торговая сеть "Автошина" г. Воронеж (0732) 70-92-25
ООО "Торгишина" г. Новосибирск (3832) 34-36-49, 34-39-39

ООО "ТФ "Рязаньшина" г. Рязань
ООО "Уралавтошина-Киров" г. Киров
ООО ПКФ "Фаянс" г. Тольятти
ООО "Фирма Вилс" г. Пермь
ООО "Шин-Инвест" г. Челябинск
ООО "ШинТорг" г. Ярославль
ООО "Югшинсервис" Краснодарский край, г. Белореченск
ЗАО "Яршинторг" г. Ярославль

(0912) 21-00-07, 21-07-87
(8332) 62-53-07, 40-72-95, 32-11-44
(8482) 42-01-68
(3422) 105-501
(3512) 67-50-50
(0852) 58-02-30, 58-02-40
(86155) 55-198, 5-42-97, 2-78-94
(0852) 20-02-00, 20-01-01

121170, Москва, Кутузовский пр-т, 45, "АМТЕЛ ХАУС" тел. (095) 981-981-8 WWW.AMTELTyre.COM

Товар сертифицирован

ОРГАНИЗМ

производит части семенной жидкости, превращает тестостерон в его более активную форму и помогает удерживать мочу. Исходя из этого, предположить, какими будут первые признаки болезни, не сложно: обрати внимание на учащенное мочеиспускание, боли в промежности, присутствие крови в моче или сперме. Бывает и так, что ни один из этих симптомов не проявляется. Тогда, как ни печально, первым проявлением болезни станут признаки, характерные для метастазов: боль в костях и груди, эректильные расстройства и т.д.

● **Что может сделать врач** Первым делом он проверит состояние предстательной железы — проведет пальцевое обследование через прямую кишку. Это самый простой способ заподозрить рак предстательной железы, правда, к сожалению, опять-таки на поздних стадиях. Поэтому, даже если на ощупь все нормально, врач может назначить анализ крови на PSA (простатспецифичный антиген). Концентрация этого вещества резко повышается именно при раке. Для уточнения диагноза врач также может назначить ультразвуковое исследование простаты, компьютерную томографию и рентген. Окончательный диагноз ставится после проведения биопсии простаты — специальной иглой через промежность или прямую кишку берется маленький кусочек ткани для исследования. Удаление предстательной железы обычно применяют только тогда, когда опухоль еще не дала метастазов. Если операция выполнена удачно, то это практически гарантирует полное излечение без серьезных последствий для здоровья. Также опухоли пытаются лечить гормонами, которые снижают уровень тестостерона. Это позволяет уменьшить скорость роста опухоли и ее метастазов, но полного избавления не дает.

Тем не менее впадать в панику не стоит. Пробегишься глазами по цифрам в этой статье: у тебя явно больше шансов оказаться в числе здоровых, чем среди тех, кому не повезло. Не забывай, что организм всегда сигнализирует о малейших неполадках, и тебе нужно только вовремя прислушаться к этим сигналам. И правильно реагировать. **МН**



Рак легкого

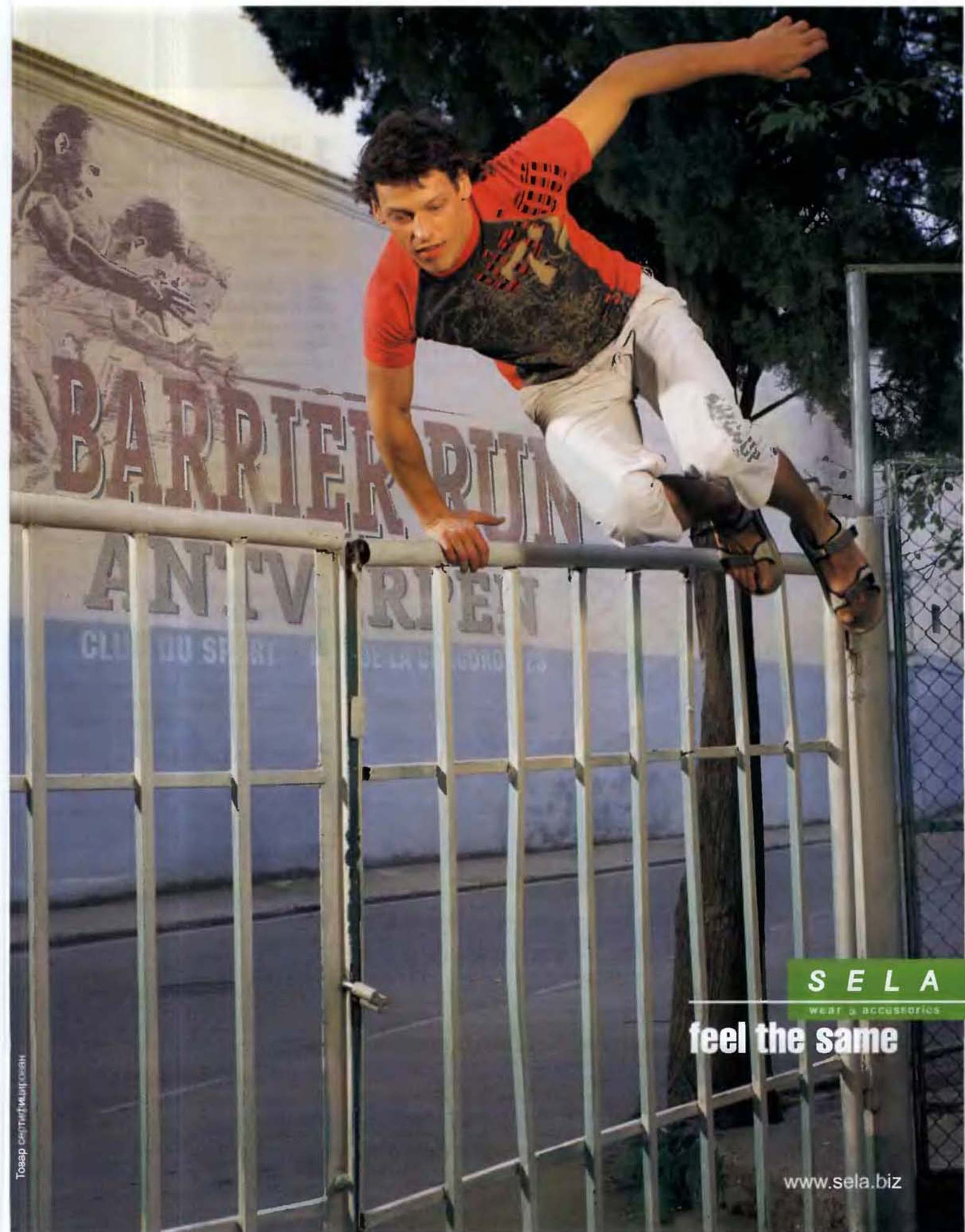
● **Цифры** Это лидер заболеваемости: 75 больных на 100 000 здоровых мужчин. В основном раком легкого страдает именно мужская часть населения. Утешает только то, что с 1993 года заболеваемость снизилась примерно на 10%.

● **Факторы риска** Около 90% всех случаев заболеваний связано с курением. Ежедневное попадание в легкие канцерогенов и раскаленных частичек дыма не может остаться безнаказанным. Остальные случаи связаны либо с хроническими за-

болеваниями легких, либо с сильным загрязнением атмосферы, когда каждый вдох можно приравнять к сигаретной затяжке. Самые опасные вещества — асбест, радон, мышьяк, никель, кадмий, хром и хлорметилловый эфир.

● **Самодиагностика** Если рак проявил себя, значит, обосновался в организме уже давно. По мере развития опухоли может возникать кашель и выделение мокроты, то есть те же симптомы, что и у обычной простуды. Главное отличие в том, что все эти недуги и не думают проходить.

● **Что может сделать врач** Самый надежный способ выявить рак легких — сделать рентгенографию органов грудной клетки, она же флюорография. Для уточнения диагноза применяют эндоскопическую бронхографию, которая позволяет выяснить состав опухоли и ее размеры, а также сделать биопсию. Обычно для избавления пациента от болезни используется серьезная операция — удаляют пораженную долю легкого или весь орган с расположенными по соседству лимфатическими узлами.



S E L A

WEAR & ACCESSORIES

feel the same

www.sela.biz



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БУМ

Хотя бы раз в жизни тебе наверняка хотелось стать роботом. Устал — заменил батарейки, и проблем как не бывало. К сожалению, мы порой вынуждены таскать за собой чувство вялости и разбитости по несколько месяцев кряду. Между тем, чтобы всегда быть в форме, достаточно лишь следовать простым правилам. Каким — смотри ниже.

1 СТАНОВИСЬ НА ЗАРЯДКУ

А встав — делай. Тягать железо до посинения совсем не обязательно. Разомнись, отожмись, поприседай, улыбнись в зеркало, плюнь в окно — и на работу.

2 ЗАВТРАКАЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Напившись воды и наигравшись с гантелями, садись завтракать. Завтрак должен быть сытным и вкусным — каша, овощи, фрукты, яйца. Утреннее отсутствие аппетита лечится просто — не надо наедаться на ночь.

3 ГЛОТАЙ

Пей воду по утрам, вне зависимости от того, как прошел твой вечер. Продолжай пить ее весь день, маленькими порциями. Недостаток воды в организме вызывает непреодолимую усталость.

4 УСТРОЙ ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

На полпути от завтрака к обеду твой организм израсходует весь запас энергии. Если будешь терпеть до обеденного перерыва — обязательно объешься. Поэтому всегда имей при себе банан, йогурт или горсть орехов.

5 БУДЬ ДУШОЙ КОМПАНИИ

Ходи обедать с каждым сотрудником по очереди, беседуй с боссом о подледной рыбалке, сколоти офисную команду по хоккею на траве — словом, даже на работе живи полной жизнью.

6 УСТРАИВАЙ ПЕРЕРЫВЫ

Если будешь выжимать из себя мысли, как воду из белья, пользы от тебя не будет никакой. Устал — отдохни. Откинься на кресле, закрой глаза и глубоко дыши. Минут 5-10. И почаще чеши голову — это не только придаст тебе умный вид, но и улучшит кровообращение в голове.

7 СХОДИ ЗА ЧАЕМ

Заодно заведи из принтера распечатку своего бизнес-плана. Иди к ксероксу сам, а не посылай секретаршу. В общем, используй любую возможность, чтобы встать с кресла и немного подвигаться.

8 ОБЗАВЕДИСЬ ВЕСЕЛЫМИ ДРУЗЬЯМИ

Друзей, в отличие от родственников, выбирают. Постарайся, чтобы вокруг тебя были не только умные и талантливые, но и энергичные люди. В их обществе поменьше рассуждай о судьбах человечества и побольше гуляй, путешествуй и вообще наслаждайся жизнью.

9 НЕ ПЕЙ КОФЕ ПО УТРАМ

Борясь с утренней сонливостью, мы часто накачиваемся непомерными дозами кофе. Ничего хорошего из этого не выйдет. Выпей лучше маленькую чашечку крепкого кофе после обеда — это повлияет на твой организм самым благотворным образом. Но не позже, чем за четыре часа до сна.

10 ПОЙ В ВАННОЙ

Отказывать себе в таком хрестоматийном развлечении не только глупо, но и вредно. Ученые установили, что ежедневные вокализы в ванной поднимают уровень эндорфинов в крови и снимают стресс. Хорошо пойдут песни про дожди и морские дали.

11 НЕ ЗАГИБАЙСЯ

Если ты ходишь так, будто что-то потерял, и никак не можешь найти, и коллеги за глаза называют тебя Крючком — пора бить тревогу. Лучше, впрочем, просто выпрямиться и периодически выполнять простое упражнение. Встань ровно, расслабь плечи и коснись подбородком груди. Теперь покивай головой несколько раз. Можешь возвращаться к своим делам.

12 ПОСПИ ДНЕМ

Если тебе повезло быть начальником, можешь сказать секретарше: «Я никого не принимаю», запереться в кабинете и полчаса подремать на диване. Всем прочим советуем выкроить время для сна в обеденном перерыве.

13 ТРЕНИРУЙ ПОЗВОНОЧНИК

Иметь голову на плечах, тем более если она не пустая — тяжелое бремя. Обычно именно оно давит на позвоночник. Так что не упускай возможности потренировать спину. На гребном тренажере, например.



14 НЕ ПЕРЕСЫПАЙ

Чрезмерный сон так же вреден, как и недостаточный. Придерживайся нормы — восемь часов в сутки.

15 МЕДИТИРУЙ

Медитация — хороший способ снять стресс. Сядь на пол, закрой глаза и сосредоточься на своем медленном и размеренном дыхании. Пока лотоса, волосы до пят и оранжевые одеяния — по желанию.

16 КРЕПИСЬ

Систематические занятия фитнесом еще никому не помешали. Не забывай периодически засовывать свое тело под штангу. Наградой будут хорошее самочувствие и восхищенные девичьи взгляды.

17 ЕШЬ ЗА РУЛЕМ

Возьми с собой в машину права, атлас и пакетик орехов с изюмом. Изюм — отличный источник энергии, а орехи содержат магний. Если организму не хватает магния, он начинает вырабатывать молочную кислоту, из-за которой также возникает усталость.

18 ЗАДАЙ СЕБЕ ПЕРЦУ

Запахи некоторых пряностей (розмарин, мята, имбирь) заметно бодрят. Держи в ящике стола пакетик чего-нибудь душистого.

19 КУЙ ЖЕЛЕЗО

Сходи ко врачу и проверь уровень железа в крови. Если он низкий, то организм плохо вырабатывает гемоглобин. Поэтому ты быстро устаешь.

20 СМЕЙСЯ

Хорошо смеется тот, кто смеется много. Смех не только заставляет отделиться от грустных дум — активная работа лицевых мускулов усиливает кровообращение. Кроме того, пять минут смеха заменяют ведро сметаны.

21 НЕ ПОТРЕБЛЯЙ

Если принять на грудь перед сном, то никаких снов не дождешься. Алкоголь сильно влияет на стадию быстрого сна, во время которого ты и видишь сновидения.

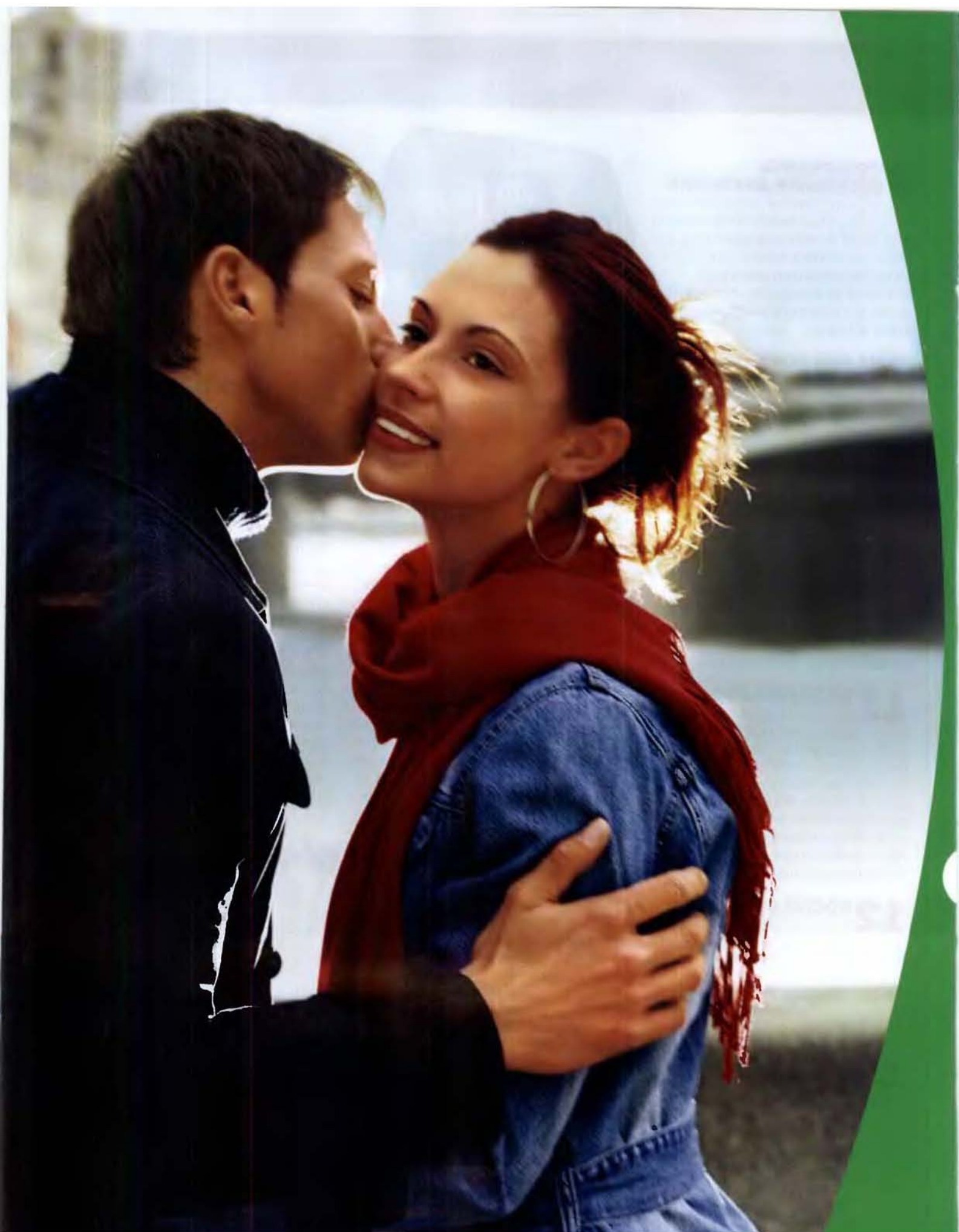
22 ТРЕНИРУЙСЯ ПО ВЕЧЕРАМ

Таким образом ты уменьшишь нагрузку на сердце, улучшишь самочувствие наутро и повысишь уровень тестостерона. А без него ближе к ночи, сам понимаешь, никуда.

23 БРОДЯЖНИЧАЙ

Ученые считают, что периодически менять место сна довольно полезно. Ложись на кровать «вверх ногами», стели себе на диванчике в гостиной, заезжай погостить к родителям. Присоединяться к дружной команде жителей подземных переходов совсем не обязательно. **ММ**







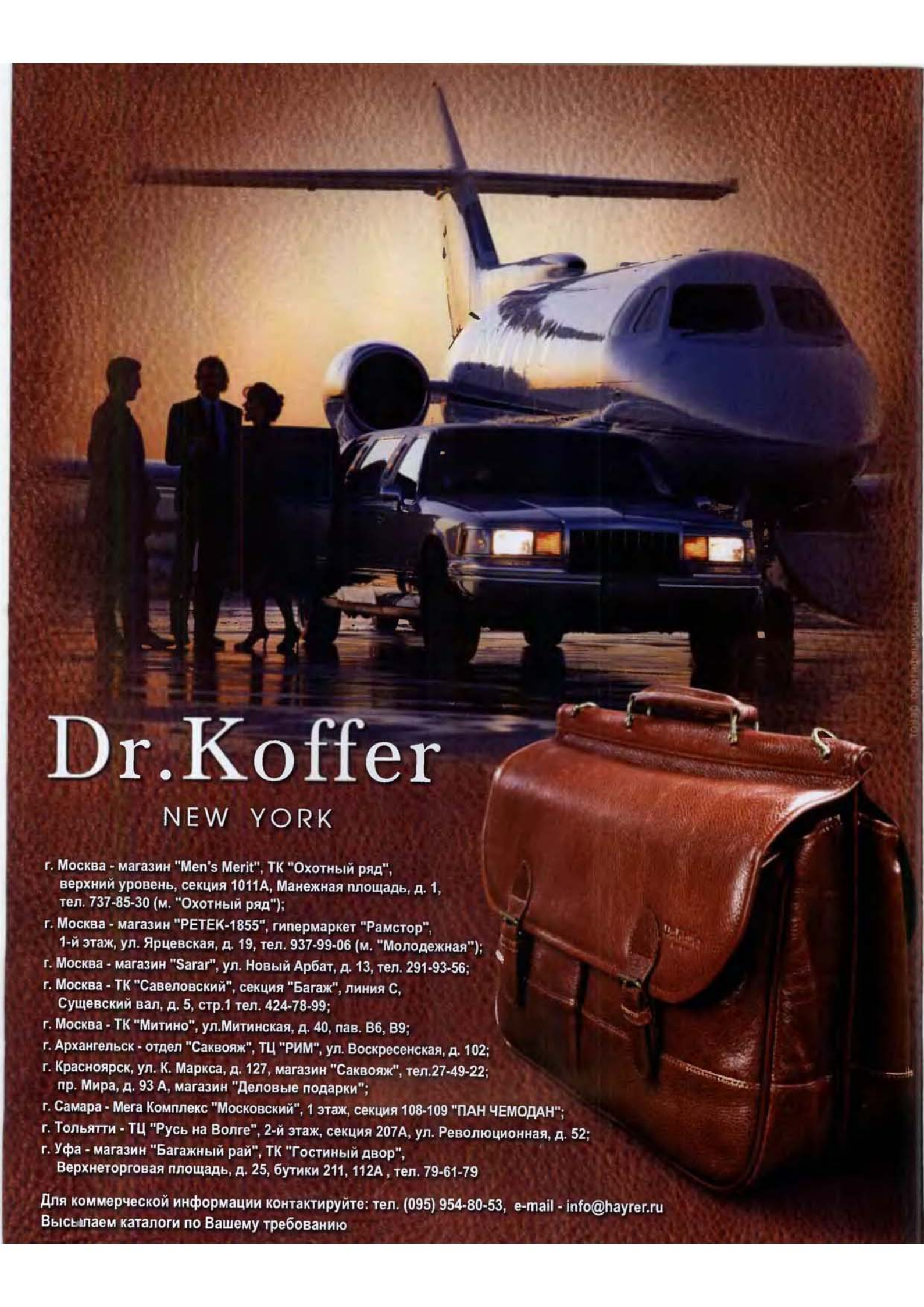
мы заставляем мир ДВИГАТЬСЯ

Мир, находящийся в постоянном движении, без взаимодействия останавливается. Но мы встречаемся, разговариваем, спорим, придумываем, улыбаемся друг другу. Вместе мы заставляем мир двигаться.

Лицензия А 013416 № 14404 Министерства РФ по связи и информатизации от 09.03.2000.



МЕГАФОН
Будущее зависит от тебя



Dr.Koffer

NEW YORK

- г. Москва - магазин "Men's Merit", ТК "Охотный ряд", верхний уровень, секция 1011А, Манежная площадь, д. 1, тел. 737-85-30 (м. "Охотный ряд");
- г. Москва - магазин "РЕТЕК-1855", гипермаркет "Рамстор", 1-й этаж, ул. Ярцевская, д. 19, тел. 937-99-06 (м. "Молодежная");
- г. Москва - магазин "Sara", ул. Новый Арбат, д. 13, тел. 291-93-56;
- г. Москва - ТК "Савеловский", секция "Багаж", линия С, Сущевский вал, д. 5, стр.1 тел. 424-78-99;
- г. Москва - ТК "Митино", ул. Митинская, д. 40, пав. В6, В9;
- г. Архангельск - отдел "Саквояж", ТЦ "РИМ", ул. Воскресенская, д. 102;
- г. Красноярск, ул. К. Маркса, д. 127, магазин "Саквояж", тел. 27-49-22; пр. Мира, д. 93 А, магазин "Деловые подарки";
- г. Самара - Мега Комплекс "Московский", 1 этаж, секция 108-109 "ПАН ЧЕМОДАН";
- г. Тольятти - ТЦ "Русь на Волге", 2-й этаж, секция 207А, ул. Революционная, д. 52;
- г. Уфа - магазин "Багажный рай", ТК "Гостиный двор", Верхнеторговая площадь, д. 25, бутики 211, 112А, тел. 79-61-79

Для коммерческой информации контактируйте: тел. (095) 954-80-53, e-mail - info@hayrer.ru
Высылаем каталоги по Вашему требованию

БЕСАМЕ, МАЧО!

Еще лет 20 назад поцелуй считался делом интимным и не совсем приличным. Более того, целоваться полагалось только с хорошо знакомыми людьми, после долгой проверки чувств. К счастью, времена изменились. И ничто не мешает тебе делать то же самое, что и эти люди. А заодно мы выяснили у них, какие отношения можно назвать долгими и где нужно знакомиться, чтобы потом целоваться в свое удовольствие.

ФАКТ Во многих странах мира (например, в Японии, Индии и Китае) поцелуй в общественном месте до сих пор считается аморальным занятием, достойным всяческого осуждения.

Редакция выражает признательность администрации клуба «Пропанга» за помощь в организации съемок



1 ИГОРЬ, 27 лет, предприниматель
ЕЛЕНА, 30 лет, директор по маркетингу автомобильного салона

Знают друг друга уже полгода. Считают, что знакомиться лучше всего во время работы, когда общаешься с разными людьми. А длительность знакомства вообще не имеет значения, потому что иногда даже три дня могут быть насыщеннее нескольких лет.



2 ВЯЧЕСЛАВ, 37 лет, генеральный директор развлекательного центра
АНАСТАСИЯ, 27 лет, менеджер
Сразу заявили, что их связывает исключительно дружба, не более. Вячеслав уверен, что три года знакомства — достаточно долгий срок, а для Анастасии один год — это уже серьезно. Вячеслав заявил, что знакомиться с девушкой лучше всего в библиотеке. И приглашать ее в театр.



3 ИВАН, 23 года, сотрудник «Мосэнерго», **ОЛЬГА, 22 года, работает в Министерстве финансов**
Для них долгие отношения — это семь лет, не меньше. Такая позиция основана на личном опыте, потому что знакомы со школьной скамьи. Собирались нам, что для знакомства вообще нет никаких помех — как только взгляды двух людей встретились, можно приступать к активным действиям. Причем независимо от того, где это случилось.



4 ОЛЕГ, 32 года, бармен
ЛЕНА, 30 лет, секретарь МИЛА, 32 года, временно не работает
Знакомы уже целую неделю. Для Олега это долго. Очень долго — это две недели. Все трое сказали, что знакомиться лучше всего в клубах, но никак не в метро. Дамы признались, что к трехсторонним отношениям относятся очень даже положительно. Особенно с таким молодым человеком.



5 **ВИКТОРИЯ, 25 лет,**
маркетолог
ДМИТРИЙ, 28 лет, фотограф

Знакомы семь лет. Виктория считает, что длительными можно назвать трехлетние отношения. А для Дмитрия и полгода — уже большой срок. Зато они единодушно заявили, что знакомиться лучше всего в клубах и в местах, где много отдыхающих людей.



6 **СВЕТА, 27 лет,** менеджер
ДМИТРИЙ, 27 лет,
менеджер по рекламе

Познакомились в клубе пять лет назад. Дмитрий признался нам, что даже два месяца для него — это очень серьезный срок. Для Светланы «долго» наступает только года через четыре. А знакомиться нужно в дружеской компании. Например, на дне рождения.



7 **АНДРЕЙ, 28 лет**
ДАРЬЯ, 17 лет, студентка

Познакомились незадолго до поцелуя. Для Андрея серьезные отношения начинаются после трех лет, и он предпочитает устанавливать контакты на курортах. А для Дарьи один год — уже приличный срок, и она легко находит с людьми общий язык в любой точке земного шара.



8 **СЕРГЕЙ, 27 лет,** коммерческий
директор издательства
ОЛЬГА, 23 года, маркетолог-аналитик

По их мнению, серьезные отношения начинаются после года знакомства. Причем знакомиться следует на работе, потому что сразу видишь человека и знаешь, на что он способен.



9 **МИХАИЛ, 37 лет**
ДАРЬЯ, 26 лет, сотрудники
телекоммуникационных компаний

Познакомились в процессе работы. По их мнению, близкие отношения сроком в два года, как у них, — это уже достаточно долго, а затевать новые знакомства можно даже не выходя из дома — при помощи интернета.



10 **СЕРГЕЙ, 25 лет,** работает
в ночном клубе
ЕКАТЕРИНА, 21 год, студентка

Уверены в том, что клуб — идеальное место для знакомств. Где, собственно, они и встретились. Знакомы около года, а это уже значительный срок.

P.S.

Опрошенные убеждены, что найти партнера для близких отношений можно в любом месте. Даже в библиотеке и на работе. И если ты не знаешь, где тебе познакомиться с девушкой, не теряйся. Между прочим, весна в полном разгаре. **ММ**

Автофокусировка с приоритетом лица



Не отвлекайтесь на мелочи! Снимайте главное

Уникальная функция автофокусировки с приоритетом лица (доступна в режиме портретной съемки) автоматически находит в кадре лица людей и фокусирует камеру на них, благодаря чему становится значительно легче добиться кристальной резкости при съемке друзей и семьи.



- Всемирно признанный объектив Zoom-Nikkor с ED стеклом для высочайшего качества снимков
- D-lighting - функция коррекции экспозиции после съемки, разработанная компанией Arical
- Уникальная встроенная функция программного подавления эффекта красных глаз
- Прочный и стильный металлический корпус

**COOLPIX
5900**



Требуйте наличия
голографической наклейки
на гарантийном талоне!



www.nikon.ru

телефон горячей линии: 733-9170

At the heart of the image

КОЛЕСО ОБОДРЕНИЯ

В путешествия мы чаще всего отправляемся за развлечениями. И в напряженной командировке, и в расслабленном отпуске человеку в конце концов надоедает сидеть на одном месте, и он идет искать приключений. Надо сказать, удастся ему это не всегда. Поскольку на носу отпуск, мы решили облегчить твою участь и составили небольшой, но весьма практичный список самых знаменитых аттракционов в мире. Если тебе удастся безболезненно посетить их все, обязательно напиши об этом нам. Порадуемся вместе.

Текст: Илья Рясков

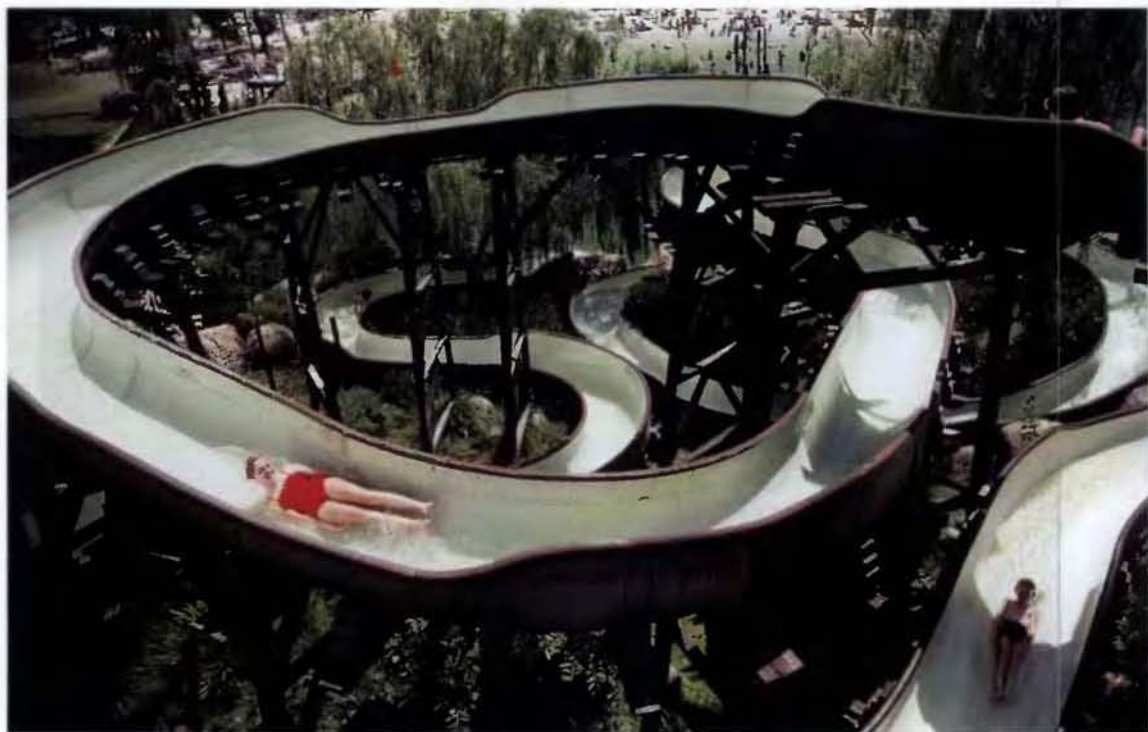


LONDON EYE

● **Где:** Англия, Лондон
До 2000 года самое большое колесо обозрения находилось в Японии. Теперь пальма первенства перешла к Англии, где к празднованию в честь третьего тысячелетия был построен «Лондонский глаз» высотой 135 м. Конструкция колеса по сути уникальна, оно крутится всего лишь на одной Л-образной опоре. Только чтобы доставить все детали в центр Лондона, пришлось проводить сложнейшие продолжительные расчеты приливов и отливов на Темзе, в противном случае баржи просто не прошли бы под мостами. Изначально предполагалось, что эта чудовищная конструкция в центре одной из старейших европейских столиц простоит всего лишь пять лет. Однако колоссальные доходы перевесили эстетические соображения, и в результате «Лондонский глаз» повторил судьбу Эйфелевой башни в Париже. Помимо невероятных ощущений внутри капсулы из стали и плексигласа, это единственное колесо обозрения, где можно заказать вечеринку с шампанским Laurent-Perrier или бургундским урожаем 2001 года.

● **Ограничения:** без ограничений.

● **Стоимость:** билет — \$26, аренда капсулы — \$780.



Summit Plummet

● **Где:** США, Флорида
Играл ли ты когда-нибудь в игру «водопроводчик», когда нужно быстро собрать трубу без разрывов из точки А до точки Б? Теперь у тебя есть шанс самостоятельно прокатиться в самой большой трубе мира Summit Plummet. Поверь, времени на раздумья у тебя точно не будет. Съехать с 30-метровой высоты на собственной пятой точке со скоростью 97 км/ч можно в парке водных развлечений Blizzard Beach от создателей Микки-Мауса и Co. Народу в очереди на этот аттракцион стоит, как правило, немного, что

крайне нехарактерно для парков Disney World. Надо сказать, и возвращаются к этому аттракциону немногие. Кому же охота прочувствовать, что испытывает на себе автомобиль, влетающий на огромной скорости в воду. Для тех, кому хватило одного раза, рядом построена более пологая труба Slush Gusher. Сам парк также заслуживает внимания, поскольку представляет собой имитацию горнолыжного курорта со снегом, подъемниками, лыжами и санками, правда, поролоновыми.

● **Ограничения:** минимальный рост 120 см.

● **Стоимость:** нет данных.

ФАКТЫ

● Самый дорогостоящий в мире аттракцион Mission: Space принадлежит компании Walt Disney. На его постройку ушло \$100 000 000. В нем используется такое же оборудование, как в центре подготовки NASA в Хьюстоне.

● Самая старая деревянная американская горка Scenic Railway находится не в Америке, а в Австралии. Этот аттракцион эксплуатировался с 1912 года и до сих пор нормально функционирует.

● В 2001 году разразился финансовый кризис индустрии развлечений. Это привело к тому, что многие парки аттракционов сменили своих владельцев или вовсе были закрыты.

● 15-метровый аттракцион «Катапульта» продается в России за \$14 400. С его помощью возможно запустить друга на высоту 25 м со скоростью 10 м/сек. После первого взлета эластичные тросы постепенно гасят колебания до полной остановки.

● Колесо обозрения London Eye потребляет столько же электричества, сколько шесть 75-ваттных лампочек, перемноженных на количество пассажиров при полной загрузке. При этом вся конструкция весит 1700 т, что примерно равняется массе 250 легендарных лондонских двухэтажных автобусов.



Longleat

● **Где:** Уэльс, Лонглит

Оправившись после тяжелых потрясений на экстремальных аттракционах, пора вернуться в туманный Альбион и немного побродить в тиши для успокоения нервной системы. Лучшим местом, на наш взгляд, является классический зеленый лабиринт в поместье Лонглит. В 1975 году на площади 0,6 га было высажено 16 000 английских тисов по схеме, которую придумал дизайнер Грег Брайт. С тех пор несколько сотен тысяч туристов пробовали пройти через этот лабиринт с разным успехом. Общая длина дорожек составляет около 3 км, причем треть этих километров ведет в тупик. Если ты окончательно заблудился, то можешь доб-

раться до смотровой вышки в центре лабиринта, которая видна из любой точки, и там проверить свою зрительную память, попытаться удержать в голове немислимые узоры кустарника. Ну а если и память подвела, пора громко покричать. Проводники, знающие лабиринт как свои пять пальцев, обязательно придут к тебе на помощь. Практика показывает, что в среднем путешествие занимает около трех часов. Если успеешь выбраться из зарослей до закрытия, то обязательно посети старейший в мире сафари-парк за пределами Африки. И не бросай камни в гиену: она смеется не над тобой.

● **Ограничения:** без ограничений.

● **Стоимость:** полный билет — \$37, лабиринт — \$6.

БАССЕЙН ДЛЯ СЕРФИНГА

● **Где:** Малайзия, Куала-Лумпур

Как проще и безопаснее всего научиться кататься на серфе? В специальном бассейне с искусственной волной. Если душа жаждет простора, отправляйся в малайзийский аквапарк Sunway Lagoon, который находится в 20 км от Куала-Лумпура. 13 000 м² волн высотой до полутора метров будут в полном твоем распоряжении. Конечно, оформление этой части парка довольно спорное: то ли Африка, то ли Мексика. Зато где еще удастся покататься рядом с действующим муляжом вулкана? Да и лихо подруть к бару на пляже в Калифорнии вряд ли получится, а тут — пожалуйста. Главная проблема — это эффект привыкания: выйдя на доске в открытый океан, помни, что в природе калиброванных волн не бывает.

● **Ограничения:** дресс-код.

● **Стоимость:** билет для взрослого — \$10,5, аренда доски — залог \$8 + \$5,5 в час.



Bungee Jump

● **Где:** Замбия, водопад Виктория.

Банджи-джампинг, более известный в России как прыжки на тарзанке, пришел к нам с островов Новые Гебриды, что в Тихом океане. Подобные экстремальные забавы являются важнейшей частью аграрных туземных обрядов. Исполнение ритуала было прерогативой исключительно мужской половозрелой части населения и способствовало обильному урожаю в конце сезона; так сказать, не попрыгаешь — не поешь. Официальной датой появления банджи-джампинга в Европе считается 1 апреля 1979 года, когда несколько человек одновременно прыгнули с моста в английском городе Бристоль. На тарзанке водопада Виктория тебе не придется карабкаться по конструкции из бревен и веревок и болтаться на лиане по примеру доблестных новогбридцев. Стать случайной человеческой жертвой богу урожая тоже не получится, даже несмотря на то, что пролететь придется 111 м. За всю историю этого всемирно известного замбезийского аттракциона не произошло ни одного несчастного случая.

● **Ограничения:** дети до 14 лет, люди с весом до 40 и свыше 140 кг.

● **Стоимость:** \$75 — одиночный прыжок, \$105 — парный.





Хотите, чтобы Вас заметили?

Всего одна стильная деталь может сделать Вас объектом всеобщего внимания. Цифровая фотокамера Kodak LS743 с 3-кратным зумом и разрешением 4 мегапикселя не оставит никого равнодушным. Современный дизайн фотокамеры дополнит Ваш имидж, а четкие, яркие снимки вызовут зависть окружающих. Просто нажмите на кнопку Share, чтобы распечатать фотографии или переслать их по электронной почте. Узнайте больше о цифровых фотокамерах Kodak на www.kodak.ru





Viper

● **Где:** США, Валенсия
Было бы странно, если бы самая большая американская горка была не в Америке. Монстр по имени Viper находится в парке с длинным и странным названием — Волшебная Гора Шести Флагов. Внешне это громадное сооружение ничем не примечательно: простые вагонетки вместо стильных британских машинок и пара кактусов в качестве фона. Правда, если инстинкт самосохранения не успеет вовремя забить тревогу и ты окажешься пристегнут большими мягкими наплечниками, то рассмотреть окружающие красоты в деталях у тебя все равно не получится. За ки-

лометр с лишним пути вагонетка 16 раз изменит высоту, семь раз будет срываться с горок, из которых одна — высотой 58 м. Тебе предстоит пережить три мертвые петли и пролететь на скорости 112 км/ч четыре витка по горизонтальной спирали. Когда ты справишься от этого путешествия, можешь насладиться остальными аттракционами, в парке их предостаточно. Если организм будет активно сопротивляться продолжению банкета, лучше взять билет на следующий день со скидкой и растянуть удовольствие.

● **Ограничения:** рост не менее 150 см.
● **Стоимость:** вход в парк \$48.



Insano

● **Где:** Бразилия, Форталеза
Если спуск в трубе показался тебе недостаточно членовредительским развлечением, тогда отправляйся в Бразилию, где располагается самый большой парк водных аттракционов в Латинской Америке — BeachPark. Главной местной достопримечательностью является открытая горка Insano. В 2004 году

она попала в Книгу рекордов Гиннеса за самую высокую скорость. Благодаря экстремальной крутизне спуска ты сможешь запросто побить рекорд большинства автомобилей с целым табуном под капотом, разогнавшись до 104 км/ч за 4 секунды. Зато мучение будет недолгим, ведь путь с высоты 41 м пролетит незаметно. Отправляясь покорять этот сумасшедший бразильский аттракцион, не забудь прихватить с собой запасные плавки. В том смысле, что сила трения там серьезная.

● **Ограничения:** дети до 12 лет.

● **Стоимость:** вход в парк для взрослых — \$26, для детей — \$23.



DROP ZONE

● **Где:** США, Огайо

Как и большинство аттракционов, Drop Zone вышел к простым любителям острых ощущений из центров подготовки летчиков-испытателей и космонавтов. По сути своей это стенд для проверки способности человека преодолевать перегрузки. Только прибор поставлен на коммерческие рельсы и открыт для всех желающих. Кресло для 40 человек, закрепленное на опоре, поднимается на 96 м, а затем со скоростью 108 км/ч скользит вниз, после чего довольно резко останавливается. Тем самым в течение 88 секунд имитируется состояние свободного падения. Если после этого описания у тебя еще осталось желание лично опробовать на себе прелесть перегрузок, запомни: местные яства вроде «Небесного чили» или пиццы «ЛаРоза» перед экзекуцией категорически запрещены. Результат может оказаться плачевным не только для тебя, но и для 39 твоих спутников. Не забудь также посетить аттракцион сезона Paramount Kings Island — Stunt Track. Это американские горки, где вместо вагонеток тебе предложат автомобили Mini Cooper S.

● **Ограничения:** рост не менее 120 см.

● **Стоимость:** вход в парк — \$45. **mm**



New Stuff^{*}

*НОВЫЕ КРОССОВКИ



ТАРАНС ПРОДАЮТСЯ В МАГАЗИНАХ PUMA И ЛУЧШИХ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНАХ. ХАМЕЛЕОН НЕ ПРОДАЕТСЯ.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

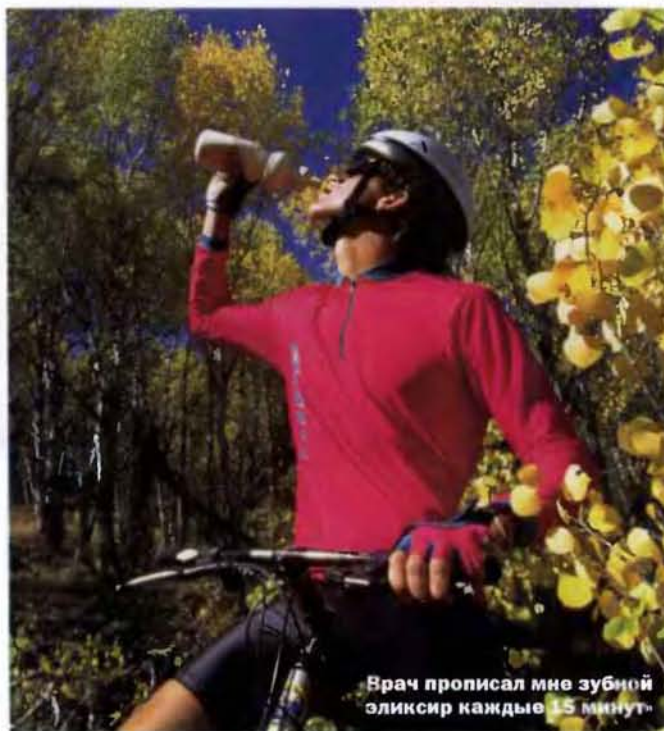
ФОРМА

Ты наверняка скептически относишься

к рекламе тренажеров, обещающих быстрое похудение и укрепление мышц при полном твоём бездействии. Твои сомнения в их эффективности небезосновательны, но кое-какую пользу из вибрирующих приборчиков можно извлечь. Проведенные в Европе и США исследования показали, что вибрация, придаваемая мышцам во время упражнений, действительно улучшает эффективность тренировок. Эта методика, названная WBV (whole-body vibration), набирает популярность. Ее adeпты надевают вибраторы на задействованные мышцы и используют специальные платформы, заставляющие дрожать все тело. Упражнения при этом нужно выполнять в медленном темпе. Если в твоём клубе отсутствуют такие чудо-приборы, используй в качестве опоры стиральную машину в режиме отжима.

Обычно на разные цифры с процентами смотрят, когда

приобретают алкогольные напитки. В США провели исследование, которое показало, что на них стоит обращать внимание еще и при выборе спортивных изотерических напитков, на которых обычно указывается процентное содержание энергетических веществ-электролитов. Как выяснилось, употребление напитков с низким содержанием электролитов (6% и ниже) вызывает острые приступы желудочного дискомфорта на начальной стадии и в конце интенсивных аэробных сетов. Напитки с высоким содержанием электролитов (8% и выше) делают неприятные ощущения в области желудка не столь острыми, но зато они продолжают чувствоваться на протяжении всей череды упражнений. При силовых нагрузках, связанных с подъемами больших весов, процентное содержание электролитов особого значения не имеет.



Врач прописал мне зубной эликсир каждые 15 минут

Спортивные медики пришли к выводу, что секрет непоколебимости некоторых рекордов, установленных в 70-80-е годы, вовсе не в том, что человечество достигло предела своих спортивных возможностей. Просто в то время нормы допинг-контроля не были такими жесткими и многие из «вечных» рекордов поставлены при помощи стимуляторов.

Если ты предпочитаешь медленному и методичному уничтожению веса в тренажерном зале какой-нибудь быстрый метод типа липосакции, то имей в виду, что хирургическое лечение ожирения в значительной части случаев приводит к необратимым повреждениям нервов нижних конечностей. К такому заключению пришли ученые из Клиники Майо (США, штат Миннесота).

40%

людей с избыточным весом в 25 раз чаще жалуются на сексуальные расстройства или вообще избегают секса.

Как следует накачать мышцы и приобрести по-настоящему хорошую форму возможно только в молодые годы. В общем-то, в этом возрасте рельефная фигура чаще всего и востребована. Но вот с точки зрения профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, как установили американские ученые, наибольшую пользу приносит физическая активность в возрасте от 45 лет и выше.



Unrest
Erlend Oye
© Astralwerks, 2005

Эрленд Ойе, новый норвежец, благотворитель

и, как говорят девочки, душка, выпустил альбом под названием Unrest — то ли «Беспокойство», то ли «Беспорядки». Более упорядоченной музыки еще надо поискать. Синти-попсовые оркестровки с размеренно-булькающими ритмами — это гимн эстетике 80-х, электропопу, интернационализму и юности. Культ мужского тела явно присутствует в песнях Athlete, Like God и Symptoms of Disease. Встань, сбрось с себя все, кроме майки и трусов, хрустни позвонками и начни отжимания. Или прыжки. Или вращения. В общем, возрадуйся. Слушать Unrest, любоваться накачанными телами соседей по скамьям, толкать штангу и чувствовать, как прямо на глазах растет мускулюс глюцеус, — это ли не завидная судьба человека?

Международная группа исследователей, работавшая в Кении, пыталась выявить секрет феноменальных показателей, демонстрируемых на международных соревнованиях африканскими бегунами. Ученые предполагали, что загадка заключается в рационе питания спортсменов. Выяснилось, что чернокожие чемпионы питаются преимущественно растительной пищей. Они потребляют большое количество углеводов (**76%**) и низкое — жиров (**13%**). При этом большинство жиров поступает в организм с молочными продуктами. Жидкость бегуны потребляют в крайне умеренных количествах. А непосредственно перед забегом и после него не пьют совсем. В общем, их диета практически ничем не отличается от диеты европейских или американских коллег и давно считается образцовой для испытывающих интенсивные нагрузки. Это поставило ученых в самый настоящий тупик. Чтобы отчитаться за выданные на командировку в Кению деньги и предоставить хоть какой-то результат, один из них даже написал в отчете, что в детстве будущих спортсменов выпускают голышом в саванну и заставляют убегать от львов.



Человеку свойственно ошибаться, заблуждаться и выдавать желаемое за действительное. В том числе и по поводу своей физической формы. Проводимые исследования показывают, что люди не спешат атаковать двери фитнес-клубов, потому что живут иллюзиями. Суди сам:

Считают себя...		На самом деле являются...
...людьми с недостатком веса	34,8%	1,5%
...людьми с нормальным весом	42,9%	51,2%
...людьми с избыточным весом	22,3%	47,4%

Один день на трассе это

- более 150 км за рулем формулы
- персональное обучение
- твоя первая гоночная лицензия
- (095) 777-1862; www.formularus.ru

испытай себя за рулем формулы!



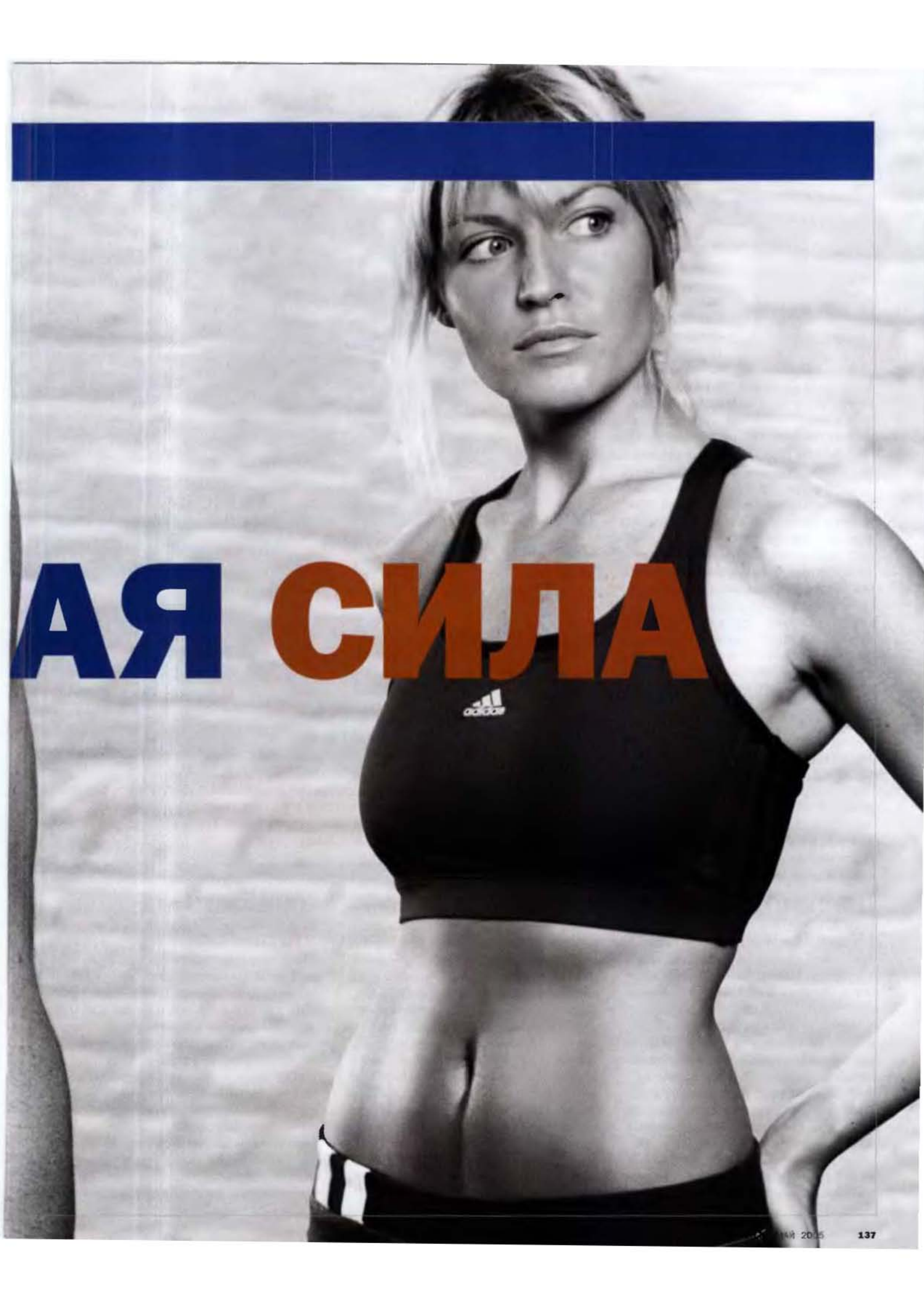
Еженедельно на подмосковной гоночной трассе тебя ждут подготовленные болиды, команда механиков и инструктор



ФОРМА

Что бы ты ни ел на ужин, какой бы йогой-камасутрой ни занимался, центр твоей тяжести все равно останется в животе. Немного обидно за холодную голову, горячее сердце и чистые руки, но ничего не поделаешь. В этой жизни именно на долю живота выпала трудная миссия: координировать движения всех твоих членов. 

КУБИЧЕСК



АЯ СИЛА

Я

сное дело, чем выше ответственность, тем суровее расплата. Первое, что услышишь,

в какой бы фитнес-клуб ты ни вошел: тренируй пресс. Второе, что ты услышишь после непродолжительного, но неизменно критического теста-осмотра — перечень упражнений, которыми ты должен себя истязать. Плюс список малоаппетитных продуктов, которыми ты должен немедленно заменить привычные свиные отбивные и картофель-фри. Во имя чего? Чтобы от этого живота избавиться. Самое смешное, что твоим центром он все равно останется. Вопрос лишь в том, каким именно. Видел в зале дядек с горящими глазами, которые мучают свой пресс так, будто от этого зависит их жизнь? Что бы ты ни думал по этому поводу — правда на их стороне. Не так уж прост твой живот, как кажется. Тут тебе и прямая мышца, парные косые, поперечная и мышцы низа спины. Есть над чем поработать. Программа тренировок, которую мы тебе предлагаем, укрепит все то, от чего зависит твоя стабильность в этом мире. По крайней мере, на силу мышц живота, спины, ног и плеч можешь рассчитывать. Внимательно следуй инструкциям по применению. А для начала вдумчиво ознакомься с основными ценностями.

ЦЕННОСТЬ №1 КОЛОННА СИЛЫ

В нашем сознании живот — нечто недвижимое. Пресс должен быть тверд и бугрист, как кусок античного мрамора. Двигать им — как-то противоестественно, да и просто сложно. Если ты, к примеру, подходишь к столу, чтобы взять чашку кофе, то, как правило, ориентируешься на движение конечностей. Взял чашку — значит, совершил движение рукой. Подошел к столу — значит, ноги поработали. На самом деле движение начинается из центра тела, с сокращения мышц живота. К сожалению, не все господа от фитнеса осознают это, поскольку бесчисленное количе-

ство тренировочных программ обещают тебе развитые руки или крепкие ноги, начисто забывая о мышцах твоего центра.

А ведь торс — это колонна, на которой держится все тело. От ее силы, крепости и надежности крепления с другими частями «здания» будет зависеть и внешний его вид, и сроки эксплуатации. Но поскольку сила этой колонны зависит еще и от крепости плечевого пояса и мышц бедра, то думай о мышцах живота как о центре велосипедного колеса. Если ты хочешь, чтобы колесо было ровным и надежным, крепи его спицы к чему-то стабильному и, несомненно, прочному.

ЦЕННОСТЬ №2 ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА — ЭТО ТВОЕ ВСЕ

Все движения начинаются у поперечной мышцы живота. Это своего рода природный тяжелоатлетический пояс. Она расположена под прямой и косыми мышцами и, как мешок, опоясывает внутренние органы брюшной полости. Втягивая живот, ты попросту сжимаешь этот мешок, увеличивая давление внутри брюшной полости, и фиксируешь положение позвоночника и таза.

Какое бы движение или упражнение ты ни совершал, поперечная мышца включается в работу. Увы, наша физиология такова, что осознанно на-



Торс — это колонна, на которой держится все тело. От ее силы, крепости и надежности крепления с другими частями «здания» будет зависеть и внешний его вид, и сроки эксплуатации

ТВОЙ ШАНС НА УСПЕХ!

**Всего 30 минут
в день вместе с Рио,
и ты всегда в
отличной форме.**

Десять различных моделей миостимуляторов Рио быстро и без усилий позволят Вам создать мощную атлетическую фигуру, накачать рельефные мышцы пресса, бедер и ягодиц, бицепса и трицепса, подтянуть живот, снизить лишний вес. Уже через 2 недели Ваша фигура преобразится.

Совершенствуйте свое тело без лишних усилий и затрат времени вместе с миостимуляторами Рио!



Товар сертифицирован. Произведено в Великобритании.



сеть фирменных магазинов

СОЗВЕЗДИЕ КРАСОТЫ

Единая служба информации: (095) 105-00-34
Регионы, звонок бесплатный: 8-800-200-00-34
www.riobeauty.ru

Сеть фирменных магазинов
СОЗВЕЗДИЕ КРАСОТЫ

Предъявителю купона
на всю
продукцию

СКИДКА **5%**

ФОРМА

прягать поперечную мышцу мы не способны. А стало быть, и нагружать ее напрямую затруднительно. Как и другие мышцы внутренних слоев, эта тренируется только в таких положениях, в которых тебе приходится стабилизировать корпус или сохранять равновесие. Традиционными упражнениями ее не достать. Именно поэтому многие опытные и отнюдь не слабые атлеты при мощнейших мышцах спины все же могут иметь проблемы с позвоночником.

От функциональности поперечной мышцы зависит стабильность твоего позвоночника при любой непосредственной нагрузке. И как следствие — здоровье и безопасность твоей спины. Если бы все научились тренировать свой центр правильно и заставили себя делать это постоянно, мануальные терапевты и костоправы остались бы без работы.

ЦЕННОСТЬ №3 ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

С мышцами живота вроде бы все ясно: получишь кубики — получишь и здоровье внутренних органов. К сожалению, здоровым кишечником все проблемы со здоровьем не ограничиваются. Каким бы сильным ни был твой пресс, спина может быть сутулой,

Если ты постоянно торчишь за компьютером, не заботясь об укреплении своего каркаса, — имеешь шанс закончить свою жизнь немощным стариком с горбатой спиной

а грудь впалой. С такой осанкой о надежном здоровье останется только мечтать. Увы, именно нарушения осанки — самая актуальная на сегодня проблема. Если ты постоянно торчишь за компьютером, не заботясь об укреплении своего каркаса, — имеешь шанс закончить свою жизнь немощным стариком с горбатой спиной. Если бы все согбенные пожилые люди и джентльмены в свое время прибегали к услугам нашей тренировочной программы, то сохранили бы горделивую осанку. 



ПАРНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Наблюдая в зале такую картину: девушка приходит вместе со своим молодым человеком в тренажерку и занимается с ним по его программе — жмет штангу лежа, подходов по пять, затем на наклонной скамье и так далее по списку в его тренировочном дневнике? Не спорим, фитнесу покорны люди любых полов и религиозных убеждений, но, если ты с подругой занимаешься в одном и том же месте и в то же время, стоит пересмотреть выбор упражнений.

Попробуй перед выполнением нашей программы тренировки центра тела сделать следующие пять упражнений. Их особенность в том, что они подойдут вам обоим и к тому же одновременно разогреют и растянут мышцы перед тренировкой. В каждом упражнении сделай 5-10 повторов. Постарайся потратить на такую разминку не менее 10 минут.

1 Повороты коленей лежа на спине

Ляг на спину, руки в стороны, ноги согни под прямым углом. Удерживая колени вместе, поверни их сначала вправо. Коснувшись бедрами пола, вернись в исходное положение и поверни колени влево снова до касания бедрами пола.

2 Выпады вперед с наклоном

Из исходного положения стоя сделай выпад вперед левой ногой. Одновременно с этим правой ладонью коснись пола, а левое предплечье положи на бедро левой ноги. Колено правой ноги не должно касаться пола. Теперь поставь левую ладонь на пол перед собой и подтяни правую ногу к левой стопе. Под-

нявшись, сделай аналогичный выпад с другой ноги.

3 Выпады назад с поворотом

Поставь ноги на ширину плеч, руки опусти вдоль тела. Сохраняя спину прямой, сделай выпад назад, отставив правую ногу, и перенеси вес тела на стоящую впереди левую. Одновременно с выпадом разверни корпус влево, подняв правую руку на уровень плеча. Вернись в исходное положение и повтори выпад с другой ноги, развернувшись в другую сторону.

4 Боковые выпады

Поставь ноги на ширину плеч, руки перекрести, ладони положи на плечи. Сделай длинный шаг

вправо, перенеси вес на правую ногу, согнув ее до прямого угла, левую держи прямой. Задержавшись в таком положении на секунду, оттолкнись правой ногой и вернись в исходную позицию. Сделай выпад в другую сторону.

5 Диагональные выпады назад

Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Развернувшись влево, сделай левой ногой шаг назад и вправо так, чтобы носок левой ноги смотрел на пятку правой. Удерживая корпус развернутым фронтально, опустишься в выпад. Без пауз оттолкнись правой ногой и вернись в исходное положение. Сделай то же движение, начиная с правой ноги.

БУДЬ В ФОРМЕ



Товар сертифицирован



МОСКВА
Новинский бульвар, д. 28/35
ТК «Атриум», Земляной вал, д. 33, 2 этаж
ТК «Охотный ряд», 2 уровень
ГУМ, первая линия, 1 этаж
ТК «Рамстор», Ярцевская, д. 19, 2 этаж
ТК «МЕГА» (ИКЕА), 41-й км МКАД
ТК «Метромаркет», Ленинградский проспект, д. 76

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Невский проспект, д. 75
Петроградская сторона, Большой проспект, д. 57
ДЛТ, Б.Конюшенная, 1 этаж
БГД, Невский проспект, д. 35
ТК «Сенная», Ефимова, д. 3

www.reebok.ru

Vector Shear EX



Reebok 



На самом деле, сутулая спина не признак пожилого возраста. Просто почти все мы, начиная с совсем юного возраста, ведем вялый образ жизни. В детстве смотрим телевизор и пытливым исследователями глобальную сеть. Уроки физкультуры прогуливаем, а если и нет, то халтурим на них по мере возможности. Повзрослев, мы оправдываем собственную лень загруженностью на работе. В результате со временем получаем диабет, ожирение, заболевания сердца и тратим деньги на липосакцию. Современная медицина позволяет отчасти справиться с такими недугами и жить достаточно долго, но на качество жизни повлиять никак не может. Желая все исправить, прибегают к простым тренировкам и диетам. Они действительно позволяют быстро избавиться от лишнего веса, но решить более долговременные задачи, такие как оздоровление, ощущаемая сопротивляемость к травмам и прочность организма, не могут. Зато поможет наша тренировочная программа. Она улучшает твои двигательные возможности. В ней будут шесть упражнений, которые заставят тебя поработать с отягощением в необычной манере. Тебе придется привыкать к большей амплитуде движения и поработать над гибкостью. Учти, что больших мышц в результате такой тренировки ты не получишь. В каком-то смысле тебе просто придется выбрать: либо быть большим, сильным и неповоротливым, либо активным, быстрым и подвижным. В результате нашего подхода к тренировкам ты получишь нечто более важное в обычной жизни, чем просто могучие мышцы, — возможность двигаться быстрее и грациознее, станешь меньше подвержен травмам и обретишь большую свободу движений, получишь гибкие и стабильные суставы. В общем, улучшишь и свою фигуру, и свою жизнь во всех направлениях.

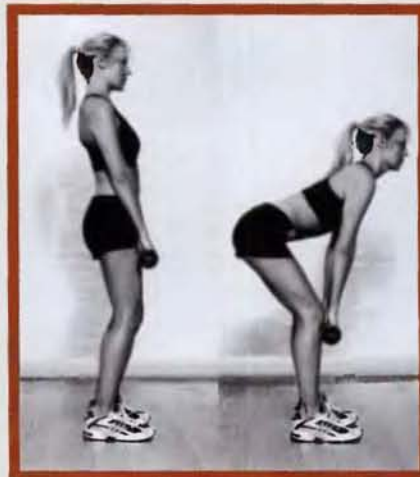
ТРЕНИРОВКА ЦЕНТРА

Итак, упражнений в комплексе всего шесть. Выполняй их в двух сетах по 12 повторов два-три раза в неделю. Так ты должен заниматься первые три недели. С четвертой по шестую неделю делай по три сета из 10 повторов в каждом упражнении, две-три тренировки в неделю. Ну а с седьмой по девятую — уже четыре сета по восемь повторов, причем тренируйся не чаще двух раз в неделю.



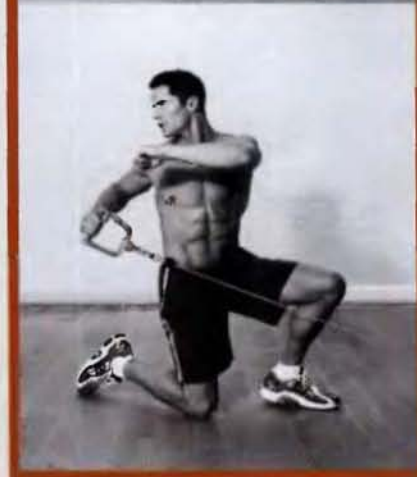
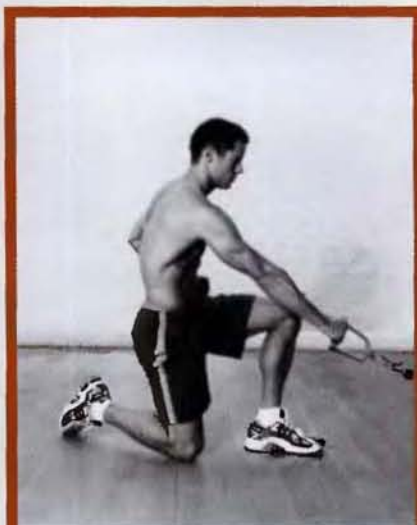
1. РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на фитбол, поставив ноги чуть шире плеч. Возьми на вытянутые руки не тяжелый диск от штанги. Теперь, стараясь не терять равновесия и самообладания, поворачивайся вправо и влево. Руки не сгибай и не забывай выдыхать в верхней точке.



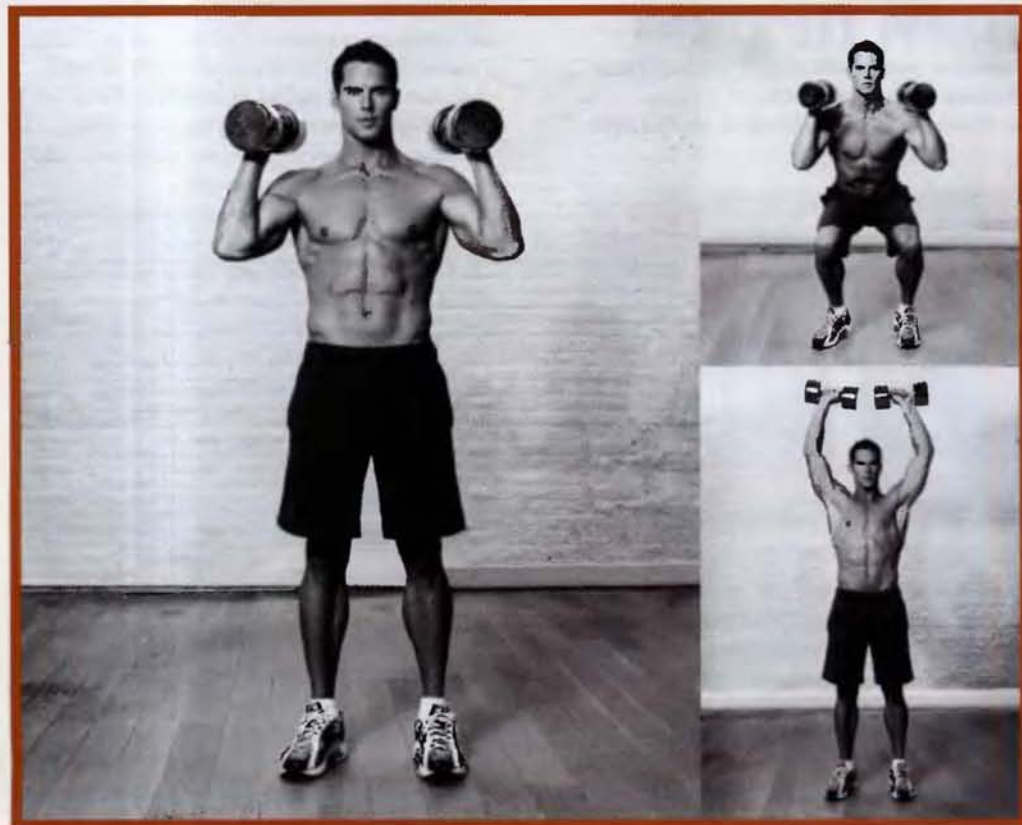
2. РУМЫНСКАЯ ТЯГА

Встань прямо с двумя гантелями перед собой, ноги поставь немного уже плеч. Сохраняя спину прямой, а ноги чуть согнутыми в коленях, наклонись вперед, стараясь опустить гантели до середины голени. Выдыхая, плавно вернись в исходное положение.



3. ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ НА БЛОКЕ С РАЗВОРОТОМ

Встань на правое колено, левую ногу поставь вперед, правой рукой возьми за рукоятку нижнего блока. Теперь, разворачивая корпус вправо, тяни рукоятку на себя. Закончив все повторы, смени ноги и руку.



4. ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ С ЖИМОМ СТОЯ

Поставь ноги на ширину плеч, в руки возьми гантели. Локти направь вниз, а ладони друг к другу. Из этого положения присядь до параллели верхней части бедра с полом, а затем, выпрямляя ноги, выжми гантели над головой. Не выпрямляй руки до конца и держи спину ровно, не допуская прогибов. Вернись в исходное положение.

5. СКРУЧИВАНИЯ НА МЯЧЕ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

Ляг на фитбол, удерживая за головой диск от штанги. Сохраняя равновесие, сожмись, приблизив плечи к тазу. Задержи на секунду. Плавнo вернись в исходную позицию. Выдыхай в верхней точке.



6. ПООЧЕРЕДНЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

Ляг на горизонтальную скамью, возьми в руки гантели и расположи их на прямых руках перед собой. Опусти левую

руку по дуге вниз, а затем, возвращая ее в исходное положение, одновременно опусти вниз правую руку. Чередуй руки до конца подхода, дыши в ритм движений. **ММ**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРИЕМ

Итак, твой оппонент желает оскорбить тебя действием и для этого схватил тебя левой рукой за рубашку. Или за волосы на груди. И уже занес над тобой руку. Твои контрдействия должны выглядеть следующим образом:



1 Перехватив его левую кисть двумя руками, уйди с линии атаки, сделав шаг вправо.



2 Для ослабления его захвата нанеси левой стопой удар сверху вниз по его правой голени.

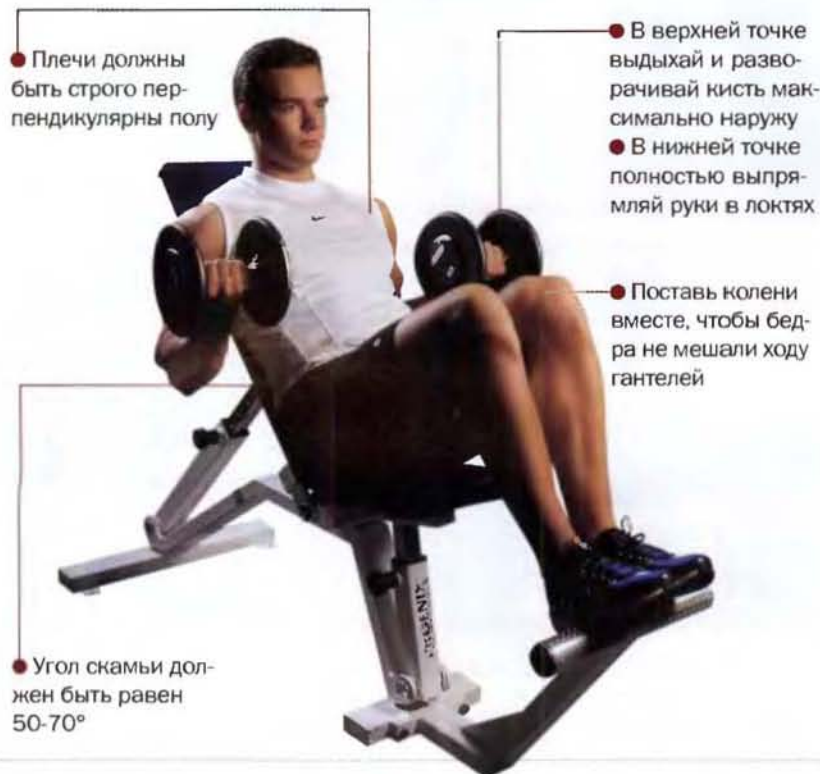


3 Теперь надави своей левой ладонью на большой палец его левой руки по направлению от себя и вниз.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

СГИБАНИЯ НА БИЦЕПС ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Бицепсы любят предельно внимательное к себе отношение и отказываются расти, если при выполнении упражнений нагрузка расплывается по соседним мышцам. Поэтому попробуй сосредоточиться на сгибаниях на наклонной скамье, делая их в идеальной технике:



Знания правильной техники выполнения и горячего желания тренироваться еще недостаточно, чтобы достигать поставленных перед тобой тренировочных целей. Планирование тренировок столь же важно, как и верно составленные комплексы упражнений и диет.

Как правило, тренировочные сплиты представляют собой некую «расчлененку» тела на отдельные части, причем без малейшего намека на некую систему. Неудивительно, что они частенько не работают. При составлении своего сплита всегда учитывай следующее:

1. В базовых многосоставных движениях работают мышцы-ассистенты, которым тоже нужно немало времени на восстановление. Поэтому, к примеру, никогда не тренируй трицепсы и дельты на следующий день после тренировки груди или бицепсы после тренировки спины.

2. Большие мышечные группы вроде спины или квадрицепсов не стоит совмещать в одной тренировке ни с чем другим. Исключение составляют икры или предплечья.

3. В рамках единого сплита никогда не ставь два варианта становых тяг. Либо делай тягу на прямых ногах в день тренировки задней поверхности бедра, либо классическую становую тягу с пола в день тренировки спины.

4. Руки старайся тренировать отдельно. Так достигается максимальный эффект их накачки, что, на взгляд многих специалистов, является ключевым моментом для стимуляции их роста.

5. Никогда не растягивай сплит на период более 10 дней. Вряд ли твои веса в жиме или приседаниях составят более 200 кг, а для меньших весов время восстановления одной мышечной группы вряд ли превысит четыре-шесть дней.

6. Икры восстанавливаются быстрее всех остальных мышечных групп, так что тренируй их раз в два-три дня.

В свете всего вышесказанного предлагаю следующее расписание тренировок:

ДЕНЬ 1: квадрицепсы, икры

ДЕНЬ 2: грудь, передние и средние дельты

ДЕНЬ 3: широчайшие, трапециевидные, задние дельты

ДЕНЬ 4: задняя поверхность бедра, икры

ДЕНЬ 5: бицепсы, трицепсы, предплечья

Тренируйся по такой схеме через день. Комплекс тренировки одной мышечной группы должен включать в себя два-три упражнения в двух-трех сетах по 6-12 повторов, в зависимости от выбора упражнений и схемы тренировки. Тренировку мышц живота добавляй в дни второй, четвертый и пятый. По истечении восьми недель меняй режим тренировок.

ПОНИЖЕ СПИНЫ

Сложность тренировки мышц спины уменьшается по мере подъема вверх. Так, даже если ты тренируешь спину совершенно неправильно, то нагрузить ее верх не составит проблемы. С низом широчайших и мышц, выпрямляющих позвоночник, сложнее — достать их не так просто. Делай следующие упражнения, и развитие этой области спины не составит для тебя особого труда:



1 Тяга гантели с опорой на наклонную скамью: установи скамью под углом 30°, уперевшись в нее «одноименными» коленями и рукой. Спину держи прогнутой и смотри вперед. Тяни гантель по дуге к поясу, сокращая широчайшие и стараясь не разворачивать корпус и рабочее плечо в сторону движения. После небольшой паузы плавно вернись в исходное положение, растянув широчайшие. Выполняй три сета по 10-12 повторов с умеренным весом.



2 Наклоны со штангой на плечах сидя: обычно это упражнение делают стоя, но так оно чрезмерно нагружает ягодицы и поясницу. Попробуй делать вариант сидя. Сядь на край скамьи, положив штангу на плечи, ноги поставь шире плеч, согнув их под прямым углом. Держи спину слегка прогнутой и наклонись вперед. Без резкой смены направления вернись в исходное положение. В верхней точке движения делай выдох. Выполняй три сета по 12-15 повторов.



ЛЮБИТЕЛЬ ПОЛУМЕР

Довольно многие явления развиваются постепенно. И слава богу! Это же очень приятно, что постепенно они развиваются — ведь в таких случаях всегда есть время подготовиться и подумать. Вот, например, поперечный шпагат. Конечно, штука дико серьезная, не для маленьких, прямо скажем. Начинать, конечно, следует с полушпагата. Делать это упражнение нужно регулярно и крайне осторожно — приводящие мышцы бедра очень легко травмировать. Встань на колено правой ноги, левую отведи в сторону, прижав ее стопу к полу. Пальцы левой стопы должны смотреть строго вперед, руками упрись в пол перед собой. Сохраняя спину прямой и не наклоняя голову, старайся медленно опуститься вниз, максимально приблизив таз к полу. Не заваливай таз назад и удерживай это положение 30-60 секунд. Отдохнув, поменяй ноги.

Благодарим фитнес-центр «Олимпик Стар» и лично Светлану Аксенову за помощь в организации съемок

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ с познавательной целью в заповедники

*Белые воды Алтая
Дайвинг в Японском море
Тюленьи пляжи на Байкале
Медвежий угол на Камчатке
Птичьи базары в дельте Волги*

Бюро путешествий «Фонд национальных парков»

Тел.: (095) 232-92-75

e-mail: npf@imedia.ru www.npftravel.ru

Лицензия № 0027414





ТРЕНИНГ

СИЛОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Любое самое благородное начинание может загубить рутина. Не говоря уже о таком тонком и научном процессе, как превращение своего тела в предмет зависти миллионов. Тренер-зануда, бурчащий себе под нос: «Помни, главное в нашем деле — регулярные систематические занятия», конечно, прав. Но эти занятия совсем не обязаны быть однообразными.

128 years
OF HELLY HANSEN

HH
HELLY HANSEN

North Voyage Jacket
100% нейлон
Мембрана Helly Tech
обеспечивает отличную
водонепроницаемость
и «дышимость»
Проклеенные швы,
двойная манжета,
регулируемый капюшон
с козырьком полностью
упаковывается
в воротник,
воротник на
флисовой подкладке

Куртка мужская

Полувотинки мужские
Land Moc
натуральная кожа
Технология STORM GRIP™
не скользкая подошва
соединяет в себе
повседневный стиль с
комфортом, присущим
спортивной обуви

Шорты мужские
Wave Trunk
100% нейлон
Пояс на резинке
и шнурке,
внутренние шорты,
боковой карман

Рубашка мужская
Walter Shirt
65% полиэстер,
35% вискоза
Идеально подходит как для
города, так и для
активного отдыха, не
мнется, свободный крой

Брюки мужские
Pier Pant
100% хлопок
Идеальны для
жаркого лета
в городе
и на природе

спортмастер
www.sportmaster.ru

Единая справочная служба: (095) -777-777-1
Для регионов РФ: 8-800 -777-777-1
(звонок бесплатный)

НА ЗАД — В БУДУЩЕЕ!

В нашем, с позволения сказать, организме каждому органу отведена своя роль. Зубы предназначены для улыбок и стабильного заработка дантистам, руки — для разного рода манипуляций, а пятки — для щекотания. Но самое интересное, что в теле размещается не один, а целых два мозга — головной и спинной. Наверняка это неспроста. Очевидно, что спина так же важна, как и голова. Поэтому ею мы и займемся в этом месяце. Точнее, ее нижней частью.

● **Взгляд** — пристально смотри вперед и не сопровождай взглядом рукоятку тренажера, когда подтягиваешь ее к себе. Лучше сосредоточиться на происходящем прямо перед тобой.

● **Голова** — голову и шею держи в одну линию с позвоночником. Если ты будешь поворачивать или наклонять ее, то можешь травмировать мышцы шеи, которые и так будут напряжены при выполнении этого упражнения.

● **Ступни** — твои ступни должны плотно и всей поверхностью соприкасаться с платформой тренажера. Если упор тренажера представляет собой перекладину, то располагай ее точно посередине стопы.

● **Ноги** — пусть будут немного согнуты в коленях, причем этот угол должен все время оставаться неизменным. Если ты станешь выпрямлять или, наоборот, чрезмерно сгибать ноги, то можешь повредить поясницу и снять часть нагрузки с целевых мышц спины.

● **Кисти** — не сгибай на себя, когда тянешь рукоятку к животу. Такая техника вынудит тебя прекратить упражнение до требуемого утомления мышц спины, поскольку предплечья устанут значительно раньше. Держи кисти строго в одну линию с предплечьями.

● **Хват** — здесь все просто: держись крепко, пусть твои ладони смотрят внутрь, по направлению друг к другу.



● **Мышцы живота** — от начала до конца выполнения упражнения мышцы живота должны быть напряжены, это поможет тебе стабилизировать позвоночник. Рукоять тяни к середине прямой мышцы живота, стараясь сводить лопатки вместе. Если твои плечи при движении поднимаются вверх, то ты, вероятнее всего, тянешь рукоять слишком высоко.

● **Руки** — в стартовой позиции упражнения позволь весу немного потянуть твои руки вперед. По мере сведения лопаток и сокращения мышц спины начинай сгибать руки, стараясь помочь мышцам спины сократиться еще сильнее.

● **Локти** — в исходном положении не бойся выпрямить руки в локтях полностью, это не повредит тебе. Когда тянешь рукоять на себя, старайся держать локти как можно ближе к корпусу и отводить их как можно дальше назад.

● **Ягодицы** — должны быть упругими и иметь округлую форму, кроме того, они просто обязаны располагаться строго посередине скамьи тренажера. Если в исходном положении ты будешь смещаться вправо или влево, то создашь неравномерную и опасную нагрузку на мышцы спины и позвоночник, да и просто попадешь в неудобное положение.

● **Поясница** — эта часть спины должна оставаться абсолютно прямой. Будешь сгибаться, считай, травма позвоночника тебе обеспечена. Если выполнять упражнение с прямой спиной для тебя очень трудно, то поставь вес поменьше.

Занимательная методология тренировки спины

● **Факты** Мышцы низа спины по праву можно считать синонимом здоровья, поскольку и то и другое не замечаешь, пока с ними все в порядке. Пожалуй, в теле нет более важных мышц. Если ты когда-нибудь получал травму поясницы, то знаешь, что даже предплечья с больной спиной тренировать затруднительно. От силы поясницы зависят общие атлетические возможности любого человека, так что тренируй ее с самого начала занятий в тренажерном зале. Учти, что низ спины работает почти во всех упражнениях, которые ты выполняешь стоя и даже сидя, поэтому нагружать ее надо разумно. Например, если ты тренируешь спину, то сначала нагрузи по полной верх спины, а затем займись поясницей.

● **Основное движение** В принципе, тяга блока сидя к животу подойдет для развития всех мышц спины, но в нашем варианте ты не будешь фиксировать корпус. Поэтому считай такой вариант тяги блока сидя наиболее эффективным и в то же время весьма безопасным способом укрепить поясницу.

● **Исполняем впервые** Сядь на скамью тренажера, ноги поставь на опорную платформу немного шире плеч, чтобы колени не мешали движению рукояти. Сохраняя абсолютно ровную спину, наклонись вперед, выпрямляя руки и растягивая широчайшие. Без пауз на выдохе начни движение назад. Доведи корпус до перпендикулярного относительно пола положения и сведи лопатки. Только после этого сгибай руки, продолжая тянуть рукоять к середине живота, стараясь отвести локти как можно дальше назад.

● Технические новинки

Деловая хватка Возможно, твои бицепсы устанут раньше мышц спины. Попробуй расположить большой палец на той же стороне рукояти, что и остальные пальцы. Тогда бицепсы не смогут так активно участвовать в работе.

Только без рук Можно вообще исключить руки из работы. Делай тягу прямыми руками, сосредоточившись на сведении лопаток. В таком варианте выполнения упражнения нагрузка на мышцы спины неминуемо возрастет благодаря большому весу, который тебе покорится.

Бей поверху Для разнообразия попробуй тянуть рукоять не к середине живота, а к середине груди. По-прежнему старайся минимизировать участие рук в упражнении. Такой вариант перенесет нагрузку на трапециевидные, круглые и ромбовидные мышцы спины, что, без сомнений, окупится, если ты играешь в теннис, боксируешь или занимаешься академической греблей.

Что ты будешь за это иметь

● **Крутящий момент** Любое мощное движение в обычной жизни, бросок мяча или удар кулаком, имеет свое начало в мощнейшем повороте корпуса, который осуществляется за счет сокращения мышц спины. Развивая мышцы спины, ты сделаешь центр тела более стабильным, кроме того, сильные мышцы спины оберегут тебя от множества травм и заболеваний спины.

● **Больше мышц** Сила мышц низа спины ограничивает твои силовые показатели в приседаниях, всех вариантах тяг и даже в жиме лежа. Укрепив должным образом поясницу, ты сможешь работать с большими, чем обычно, весами, что повлечет за собой активный рост возжеленной скелетной мускулатуры.

● **Меньше усталости** Мышцы спины поддерживают твой позвоночник и оберегают его от лишней нагрузки. Имея крепкую поясницу, ты сможешь стойко переносить многие утомительные действия.

● **Плоский живот** Внешний вид твоего живота зависит не только от количества кубиков на нем, но и от осанки. Чем сильнее спина, тем лучше осанка, а значит, и живот от нее не отстанет.

Расписание занятий

Тренировать низ спины не слишком интересно. Рост этих мышц и заметить-то трудно. Зато их влияние на здоровье ты отметишь сразу. Начни тренировать поясницу немедленно, включая в тренировки следующие шесть упражнений. После того как ты сделаешь все подходы тяга блока сидя, выбери одно упражнение из секции А (низ спины и ягодицы) и одно из секции Б (для тренирующихся в зале) или из секции В (если ты тренируешься дома). И следуй указаниям тренировочного плана. Независимо от места проведения тренировок твоя поясница вскоре обретет мощь, которой она достойна.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Уровень подготовки	Тренировок в неделю	Подходы	Повторы	Темп	Отдых
Начинающий	3 раза	1-3	12-15	3-4 сек. вверх 3-4 сек. вниз	30-60 сек.
Средний	2 раза	2-4	8-12	2-3 сек. вверх 2-3 сек. вниз	60-120 сек.
Продвинутый	1 раз	3-5	8-12	2 сек. вверх 2 сек. вниз	90-240 сек.

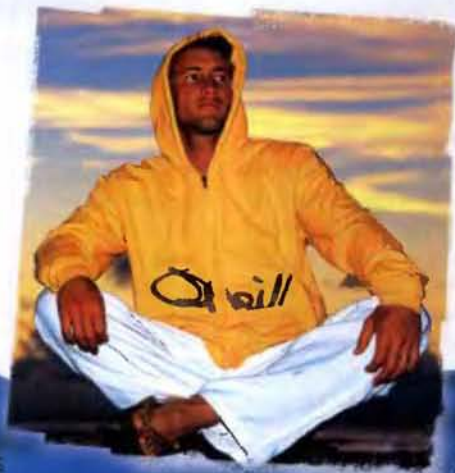


ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ АНАТОМИЯ

Три основные мышцы, отвечающие за разгибание туловища, принято считать мышцами низа спины. Хотя, если быть до конца корректным, те три мышцы, которые отвечают за разгибание позвоночного столба, а именно — **подвздошно-реберная (1), длинная (2) и остистая (3)** расположены не только в районе поясницы, а проходят вдоль всего позвоночника. Каждая из трех мышц этой группы, в свою очередь, делится на три разных участка в зависимости от места прикрепления к позвоночному столбу. Например, есть подвздошно-реберные мышцы поясницы, подвздошно-реберные мышцы груди и такие же мышцы шеи. Работая согласованно, они вызывают разгибание позвоночника. Односторонние сокращения этих мышц позволяют совершать наклоны вправо или влево.

O'NEILL

www.oneilleurope.com/ru



Вся коллекция O'Neill
по адресу: г.Москва
Рублевское ш., 62



Магазины СПОРТМАСТЕР:

- м. «Алтуфьево», Алтуфьевское ш., 79, к. 1
- м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 53 А, ТН «Галерея Аэропорт»
- м. «ВДНХ», Ярославское ш., 12, к. 2
- м. «Домодедовская», 5 км МКАД, ТЦ «ВЗИМАРТ»
- м. «Домодедовская», ул. Генерала Белова, 35, ТЦ «Мебельград»
- м. «Машинская», Машинское ш., 38, к. 1
- м. «Музминини», Волгоградский пр-т, 70
- м. «Мундцевская», 53 км МКАД, пересечение с Мотанским ш., гипермаркет «АШАН»
- м. «Нутузовская», Нутузовский пр-т, 30
- м. «Марьино», ул. Люблинская, 128
- м. «Маяковская», ул. Большая Садовая, 1
- м. «Октябрьская», КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
- м. «Октябрьское Поле», ул. Народного Ополчения, 28, к. 1
- м. «Первомайская», ул. Первомайская, 66
- м. «Планерная», 71 км МКАД, ТЦ «ВЗИМАРТ»
- м. «Пролетарская», Волгоградский пр-т, 3-5
- м. «Речной вокзал», г. Химки, Ленинградское ш., ТЦ «ЛИГА»
- м. «Речной вокзал», г. Химки, ул. Ленинградская, 1, ТЦ «МЕГА-2»
- м. «Римская», пр-т Мира, 71
- м. «Смоленская», Смоленская пл., 6
- м. «Сокольники», ул. Русавовская, 22
- м. «Теплый Стан», 41 км МКАД, пересечение с Калужским ш., ТЦ «МЕГА»
- м. «Тимирязевская», Дмитровское ш., 37
- м. «Университет», Ленинский пр-т, 81
- м. «Щелковская», Щелковское ш., 100, ТЦ «ЩЕЛКОВО»
- м. «Южная», Варшавское ш., 124

спортмастер

Единая справочная служба: 8-800-777-777-1 (звонок бесплатный)



СПОРТАНДИЯ
СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

А Становая тяга с гантелями на прямых ногах

Поставь ноги немного уже плеч и возьми в руки гантели. Удерживая спину немного выгнутой, а ноги в коленях чуть подсогнутыми, наклонись вперед, опуская гантели до середины голени. Без пауз плавно вернись в исходное положение.



● **Примечание:** можешь делать то же упражнение стоя на одной ноге. Другую ногу поставь немного назад на носок. Опорную ногу держи согнутой в колене и этот угол не меняй. В остальном техника должна оставаться такой же, как и в традиционном «двуногом» варианте.

Б Гиперэкстензии

Расположись на тренажере для гиперэкстензий так, чтобы лодыжки были четко закреплены, а упор был на верхней части бедер. Руки сложи перед грудью, спину держи прямой и смотри прямо перед собой. На вдохе наклоняйся вперед до тех пор, пока можешь удерживать спину прямой. Без резких движений возвращайся в исходное положение. Держи медленный ритм.



● **Примечание:** положи руки за голову или расставь их в стороны. Поднимаясь в верхнюю точку, разворачивай корпус вправо. Теперь опускайся вниз и, поднявшись, разворачивайся влево. Будь осторожен с темпом — нагрузка увеличится вдвое.

А Махи назад на наклонной скамье

Установи скамью под наклоном 30-40° и, упираясь левым коленом в сиденье, ляг на нее грудью, руками упирайся в край. Держи спину прямой и смотри перед собой. Теперь отводи правую ногу, немного согнув ее в колене, как можно выше назад. Старайся не разворачивать таз в сторону движения рабочей ноги. Сделай все повторы одной ногой, затем смени положение.



● **Примечание:** для большего сопротивления можешь надеть на лодыжку специальный манжет и работать с блочным устройством или эспандером, прикрепленным к скамье или гантели, лежащей под скамейкой.

Б Повороты корпуса лежа на скамье

Ляг животом на скамью, носками зацепившись за край. Выпрями корпус и расставь руки в стороны. Из этой позиции осторожно поворачивайся вправо и влево, задерживаясь в скрученном положении на секунду.



● **Примечание:** для повышения интенсивности прижми к груди медицинбол или диск от штанги. Главное, не переборщи с весом, это может быть опасно для спины.

МАГАЗИН СПОРТИВНОГО

RusAtlet.com



ПИТАНИЯ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ



**УНИКАЛЬНЫЕ
ПРЕПАРАТЫ**

Компания MMUSA на протяжении 10 лет продолжает выпускать абсолютно безопасное для здоровья и высокотехнологичное спортивное питание. Впервые в мировой практике ученые компании MMUSA преобразовали моногидрат креатина в устойчивое растворимое состояние. До сих пор, никому в мире не удалось стабилизировать жидкую форму креатина и сделать спортивное питание на его основе столь эффективным и безвредным. Многие компании пытаются продавать «жидкий креатин» и различные его формы, но все это не что иное, как порошковый креатин смешанный с непонятным составом, усвоение которого нагружает желудочно-кишечный тракт, печень и почки, вызывая множество серьезных побочных эффектов.

Все компоненты препаратов MMUSA на основе единственного в мире стабильного жидкого креатина **CREATINE SERUM™** способны полностью растворяться, что максимально ускоряет процесс бионакопления. Препараты MMUSA принимаются в минимальных дозах сублингвально, то есть под язык, сразу всасываются слизистой оболочкой ротовой полости и, минуя желудок и пищеварительный тракт, немедленно попадают в кровяной поток, что гарантирует их стопроцентное усвоение и безопасность.

ENDURUS™ RUNNERS SERUM

ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ ПРИБАВЛЯЕТ СИЛ, ВЫНОСЛИВОСТИ
И ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАЩИТУ СУСТАВОВ ПРИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ

Специально разработанный так, чтобы быстро и эффективно усваиваться организмом, препарат **ЭНДУРУС™** идеален для всех видов спорта, требующих выносливости. Особенно эффективен при аэробных нагрузках и занятиях на кардио-тренажерах. Мощная комбинация аминокислот, растительных экстрактов, питательных веществ и глюкозамина ускоряет выработку АТФ (аденозин трифосфата), укрепляет опорно-двигательный аппарат и уменьшает уровень молочной кислоты, защищая мышцы от усталости. Мужская и женская формулы.



THERMO™ THERMOGENIC SERUM

ПОМОГАЕТ БЫСТРЕЕ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ.
НЕ СОДЕРЖИТ ЭФЕДРИНА.

Термогенная сыворотка **ТЕРМО™** благодаря уникальному способу применения обеспечивает вас энергией, сжигая лишний жир без каких-либо побочных эффектов, свойственных другим жиросжигателям (головная боль, повышение давления, нервозность, судороги и бессонница)! Не содержит эфедрина и кофеина. **ТЕРМО™** – это идеальный способ похудеть, сохранив мышечную массу. Мужская и женская формулы.



PRIME™ ANTI-FATIGUE SERUM

СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ МУЖЧИН СТАРШЕ 40
ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛ И УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Уникальное сочетание Tribulus Terrestris, экстракта коры африканской сливы Pygeum Africanum, Co Пальметто, Дамианы и некоторых аминокислот помогает поддерживать оптимальный баланс силы и энергии зрелого мужчины. Созданный из натуральных компонентов, препарат **ПРАЙМ™** увеличивает мышечную массу, заряжает энергией, повышает сексуальную активность и обеспечивает здоровое функционирование предстательной железы. **ПРАЙМ™** поддерживает и питает нервную систему, повышая энергетический и сексуальный тонус организма.



WWW.MMUSA.RU

ГАРАНТИЯ РЕЗУЛЬТАТА. БЕЗ РИСКА.

Розничные продажи > www.RusAtlet.com

адрес > г.Москва, Дмитровское ш., д.27/1, гост."Молодежная", 22 эт.
заказ из Москвы > 545-18-87, 505-44-20, 741-64-84, 995-01-79
из других регионов > (095) 748-36-11, 543-50-42
интернет-магазин > www.RusAtlet.com
врач-консультант > 941-68-45

Эксклюзивный дистрибьютор
на территории России > **MMUSA-Russia**

Формируем региональную диллерскую сеть.
Оптовые поставки.

адрес > г.Москва, ул.Ляпишевского, д.3, ДС «Динамо», оф.303
телефон > (095) 940-5429, 453-3178
информация о продуктах > www.mmusa.ru

В Гиперэкстензии лежа на полу

Ляг на живот, поставив ноги вместе, руки на пояснице. Прогнись в спине, оторвав плечи и грудь от пола, и задержишься на пару секунд. Плавнo вернись в исходное положение, не касаясь пола головой.



● **Примечание:** сделай гиперэкстензии, лежа животом на фитболе. Ноги для этого придется поставить шире и упираться ими в стену, иначе можно потерять равновесие. В любом случае, лежа на нестабильной поверхности, твои мышцы вынуждены будут работать более интенсивно.

В Сухопутное плавание

Ляг животом на пол, соедини ноги вместе, а руки вытяни перед собой. Теперь выгнись в спине, оторвав корпус и колени от пола. Сохраняя равновесие и не опуская ноги на пол, перебирай ногами и совершай движение руками через стороны назад и обратно. Делай это упражнение как можно дольше.



● **Примечание:** каждый раз, когда ты отводишь руки назад, соединяй ноги и держи это положение ровно две секунды.



Тяга блока сидя широким хватом

Прикрепи рукоять от вертикальной тяги к нижнему блоку и упрись ногами в специальную платформу. Возьмись за рукоять хватом шире плеч и тяни рукоять к низу груди, локти направляя в стороны. При таком положении локтей ты перенесешь больше нагрузки на середину спины и задние пучки дельтовидных мышц, что способствует улучшению осанки и более полноценному тренингу спины.



Тяга блока сидя с канатной рукоятью

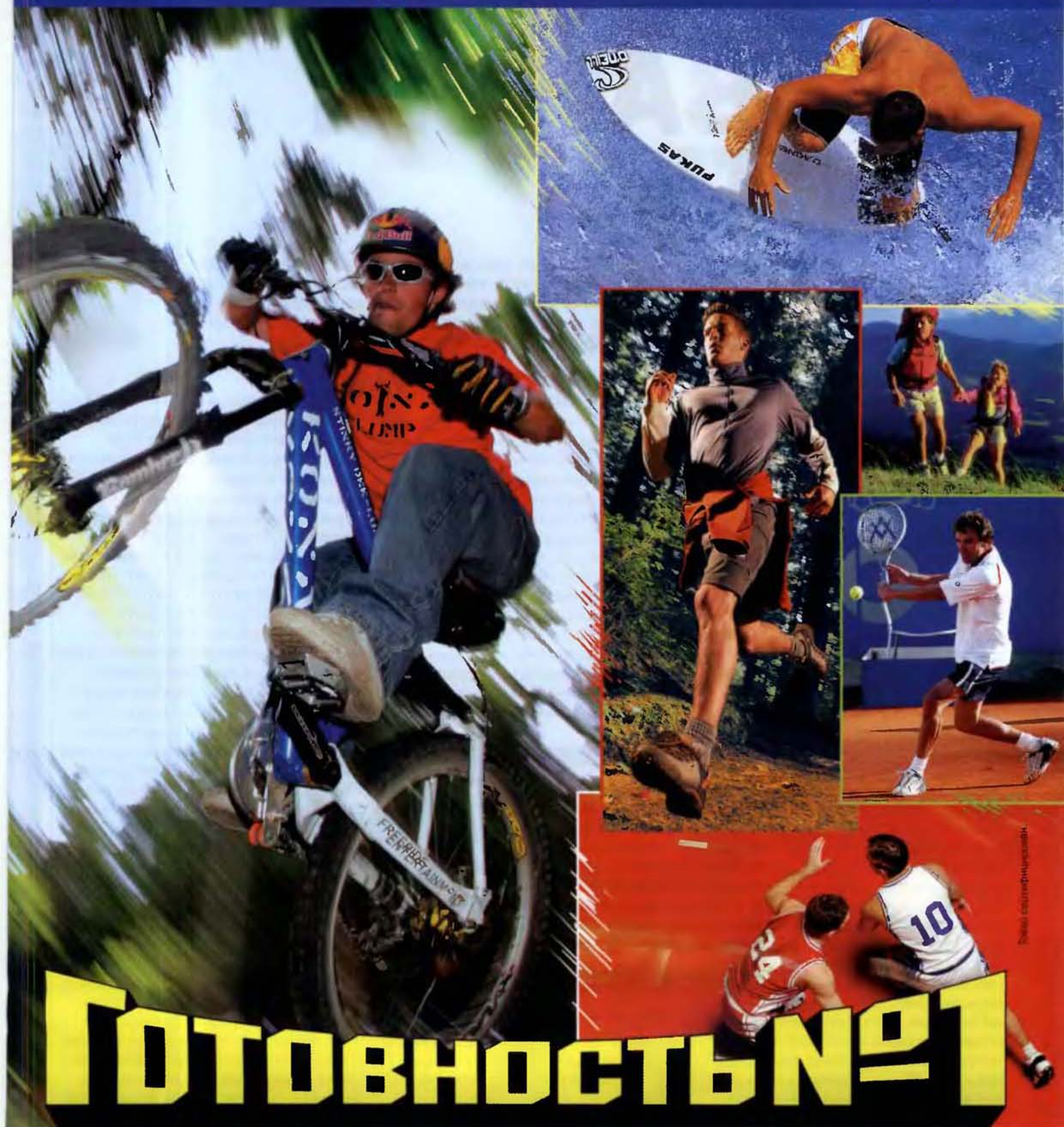
Прикрепи канатную рукоять к блоку, ладони направь внутрь и делай то же упражнение, что и обычно. С канатной рукоятью ты сможешь работать с большей амплитудой и подвергать меньшей нагрузке кисти.



Тяга блока сидя одной рукой

Прикрепи к блоку V-образную рукоять и тяни ее правой или левой рукой. Получишь еще более полную амплитуду, сможешь лучше нагрузить самый низ широчайших и перестанешь засыпать в тренажерном зале. Кроме того, такой вариант тяг позволит мышцам, выпрямляющим позвоночник, поработать в непривычном режиме, более полезном в реальной жизни. **МН**

 **спортМастер**



Единая справочная служба:

Москва: (095) 777-777-1 Регионы: 8-800 777-777-1 (звонок бесплатный)

www.sportmaster.ru

НЕЗВАННЫЙ ГОСТЬ

В преддверии знаменательных дат и без того активная жизнь большого города набирает прямо-таки космические обороты. Поэтому в этот раз мы поручили нашему командированному Ивану Глушкову выяснить, как обстоят дела в славной Казани, что справляет свое 1000-летие.

Первое упоминание о Казани относится к 1177 году. Но ждать

праздника еще 172 года никому в городе не улыбалось. Собранная по этому случаю ученая комиссия оперативно установила, что Казань была основана в 1005 году. Следующие полторы сотни лет казанцы были слишком заняты обустройством своего быта, чтобы писать о себе в летописях. Сказано — сделано. На всех автобусах и рекламных растяжках для убедительности написали: «Казанга 1000 ел!» — и приступили к подготовке города к юбилею, который состоится в конце августа.

Когда незванный гость попадает в столицу Татарстана, ему начинает казаться, что он на машине времени переместился в год эдак 1944-й — вид на центр Казани со стороны вокзала представляет собой сплошные руины. Московский стиль реставрации города здесь доведен до абсолюта — львиную долю каменных и деревянных зданий в центре города снесли до основания и теперь заменяют либо точными копиями, либо стеклянно-бетонными офисными гигантами. На углу центральной пешеходной улицы Баумана, на верхушке бывшего дома сидел детина и лупил молотком в глаз огромному гипсовому ангелу. На мой вопрос, что здесь, собственно, происходит, детина кратко сообщил: — Ломаем, ... !

Слоеный пирог

Для большего сходства с Москвой в Кремле достраивают снесенную еще Иваном Грозным мечеть Кул-Шариф: этаким местный храм Христа Спасителя. Кое-что, впрочем, уже восстановили: когда я плутал по центральным улицам — Кремлевской и Баумана — в поисках гостиницы, моим глазам открывались настолько непостижимые по красоте шедевры модерна начала XX века, что хотелось их расцеловать. Сам же город напоминает слоеный пирог: большой холм, на котором стоит Кремль, и прямоугольные старые кварталы застройки столетней давности, вокруг кольцом — деревянные сельские дома

«**Московский стиль реставрации города здесь доведен до абсолюта — львиную долю каменных и деревянных зданий в центре города снесли до основания и теперь заменяют либо точными копиями, либо стеклянно-бетонными офисными гигантами**»

с дворами и огородами, потихоньку заменяемые шикарными новостройками, и, наконец, еще одно кольцо — стандартные новые многоэтажные районы.

Транспорт

К юбилею в городе обещают открыть метро. Но до той славной поры приходится перемещаться либо на дребез-

жащих автомобилях лихих частников, либо на городском транспорте. Наибольший интерес вызывает парк трамваев, разделенный на две равные половины. Первая — стандартные современные квадратные трамваи, исприсанные рекламой и ничем не выделяющиеся. Вторая — раритетные рижские вагоны с дугой и заклепками на обшивке — сколько им лет, не знает никто. Для пушшего контраста эти ретротрамваи расписаны цветочно-фруктовым орнаментом либо пламенными призывами: «Казанец! Люби свой город!», «Сохраним чистоту!» и тому подобными. Водители казанских автобусов, как и в Нижнем Новгороде, поддерживают мышечный тонус своих пассажиров, на невероятной скорости влетая в очередной крутой поворот. Дело, видимо, в волжской воде — в ней определенно есть какая-то субстанция, разжигаящая пыл тружеников руля. Пассажиры, разумеется, обеспокоены судьбой отчаянного шофера и его железного коня: — Как вас зовут? — спрашивает почтенного вида пассажирка почтенного вида кондукторшу.

— Нардиз!

— А я — Женья. Я 150 лет у Буденного проработала, в машинах толк знаю. Вы после рейса днище проверьте, у вас влажность повышенная. Нельзя с такой влажностью. Эй, молодой человек, куда же вы, вам рано еще, помоему! — заволновалась Женья, когда я попросил водителя остановиться. И ведь была права! Впрочем, маршруты казанского городского транспорта меняются со

— Д Л Я — кв. 1
ПИСЕМ И ГАЗЕТ
ПОЛУЧАТЕЛЬ



страшной скоростью, а с открытием метро наверняка сменятся еще раз. Каждый раз садясь в троллейбус, нельзя быть уверенным в том, что он привезет тебя туда, куда надо. Учитывая компактные размеры центра, свежайший воздух и неземной красоты виды, передвигаться по городу надо пешком, неспешно прогуливаясь.

Татарские радости

Если твой начальник — транжира и мот, требуй от него номер в пятизвездочном «Мираже» — огромном новом отеле неподалеку от вокзала, Кремля и торгового центра «Пирамида». Практичный начальник тебе, разумеется, откажет и отправит в «Татарстан» или «Сафар». Вполне милые трехзвездочные гостиницы советско-

«**Каждый раз, как я поднимал глаза от тарелки, из очередного угла выныривала официантка и, вперив в меня полный обожания взгляд, неслась ко мне**»

го типа, пережившие косметический европейский ремонт. При этом «Сафар» находится на противоположном берегу Казанки, благодаря чему там очень тихо и спокойно. До центра ехать пару минут. Забросив вещи в почему-то очень темный номер, я отправился завтракать.

Пока ждал омлет, услышал, как за соседним столиком участники какого-то политического мероприятия заговорили о политике.

— Вот те, кто принимает эти законы, неужели они думают о жителях Корякского округа? Да ни вот столечко не думают!

— Да, вы правы, совершенно правы! Принесенный омлет, как и уверяла меня официантка, оказался «вкусненьким». Но одним гостиничным омлетом сыт не будешь, и я отправился на поиски достойных заведений общепита.

Первым в моем списке значилось заведение «Духан Пиросмани». Здесь,

За долгие столетия русский и татарский языки взаимно обогащали друг друга. Из татарского в русский пришли такие слова, как «чугун» и «колпак». Из русского в татарский — «презерватив» и «парковка».

Где здесь ресторан? — Монда ресторан кайда?

Кони́на — Елгы ите

Студень — Койка

Продукты — Ашамлыклар

Магазин — Кибет

Счет, пожалуйста — Хисап бирегез әле

Сдачи не надо — Сдача кирәкми

Где будет проходить заседание?

— Утырышы кайда булыр?

Предлагаю обсудить условия

контракта — Контракт

килешүләрен һәр яктан тикшерергә тәкъдим итәм

Я отстал от поезда — Поездан тарып калдым

Как пройти до... — ...ничек барырга?

Девушка, что вы делаете сегодня вечером? — Сәенләм, сез нишлисез бүген кичен?

Вечером можно пойти на дискотеку. Вы любите танцевать? —

Кичен дискотекага барырга була. Сез танцевать итүне яратасызмы?

Когда я могу позвонить вам еще раз? — Кайчан мин сезгә тагын шалтырата алам?

Фотографировать можно? — Карточкага төшерү ярыймы?

Сколько свежего мяса съедает тигр? — Юлбарыс күпме яна суйган итне ашый икән?

в уютном полумраке стилизованного под старый сельский дом ресторана, я впервые столкнулся с гостеприимством и добротой казанских жителей. Каждый раз, как я поднимал глаза от тарелки, из очередного угла выныривала официантка и, вперив в меня полный обожания взгляд, неслась ко мне.

— Что-то не так? Все в порядке? Может, вы что-то еще хотите? Супчику? Пирог с сыром? Как, неужели совсем ничего не хотите? — ангельским тонким голоском щебетала девушка и растворялась в воздухе. Гардеробщица на выходе совершенно искренне начала сокрушаться:



clarion

Путь к совершенству открыт



Clarion DB 358 / BD 359 RMP CD/MP3 - ресивер.

Алюминиевая панель; RDS-радиотuner, виброустойчивый CD/MP3-привод, встроенный усилитель 4x52W; 2 линейных выхода на усилитель; эквалайзер Z-Enhancer; подъем баса Magna-Bass EX; поворотный регулятор громкости; вход д/тел.



Clarion DXZ 558 RMP CD / Mp3 / WMA - ресивер.

Алюминиевая панель; управление Smart Control; пульт ДУ; утапливаемая ручка громкости; усилитель MOSFET, 4x52 Вт, отключаемый; 80 цветов дисплея и кнопок; настройка звука Z-Enhancer и Magna Bass; экранные заставки; внешний вход; 4RCA выход + управление сабвуфером; широкие возможности управления (CD/DVD-чейндж, TV, Tel.)



MP3

WMA

МВСТИЛЬ

УСТАНОВОЧНЫЕ ЦЕНТРЫ В МОСКВЕ
ул. Измайловский вал, 3 365-1780
Ленинградское ш., 16, стр. 12 786-3801
ул. Генерала Белова, 35 916-6151

ЕДИНАЯ СЛУЖБА ИНФОРМАЦИИ

Москва 777-777-5

Регионы, звонок бесплатный
8-800-777-777-5

интернет-магазин www.mvideo.ru

М.®.video



— Что ж вы к нам-то пришли? У нас же дорого, наверное. Вы вот в следующий раз за угол ходите — там гораздо дешевле!

За угол я сходил. Называлось это заведение с деревянными лавками Cat&Dog. Меня встретили два мужчины в золотых зубах (Казань — чемпион мира по золотым зубам) и девушка в костюме футбольной болельщицы. Томно виляя бедрами, она подошла ко мне с меню и поинтересовалась:

— Пива или есть? — чем немедленно обратила меня в бегство.

Если хочешь оказаться поближе к народу — надо идти в «Билар». Это сеть недорогих ресторанов, где под татарское народное техно обитатели окрестных офисов поглощают: кыстыбый, шулпу, манты, талкыш калеве и прочие шедевры народной кухни. Быстро, вкусно и шумно. Есть способ еще проще — почти в каждом магазине можно закупить свежайших татарских пирогов — перемяч, элиш, эчпочмак, губадья, буляк — и, жуя их, прогуливаться по городу. Тем, кто не желает знакомиться с местным колоритом, стоит идти в «А Рома» — итальянский ресторан в самом центре города с бесхитростным, но достойным меню и очень шустрыми официантками. Еще имеется «Мясной удар». Место

« Там ты будешь есть конину и пить катык, петь под караоке и слушать песни Пахмутовой в исполнении помятого саксофониста. Между прочим, уговорить тамошних музыкантов не играть, упирая на то, что я в зале один, оказалось невозможно »

весьма популярное, народу немало даже утром, но благодаря внушительным размерам найти столик в этом английском ресторане — не пробле-



Кыстыбый — завернутое в лепешку картофельное пюре

Эчпочмак, перемяч, элиш — разные по форме мясные пироги

Буляк — ватрушка особого рода

Губадья — пирог с рисом, изюмом и творогом

Шулпа — бульон из баранины

Манты — большие пельмени

Талкыш калеве — сладкое печенье

ма. С 7 до 12 здесь кормят завтраками — яичницей, кашей, блинчиками и кофе, а с полудня начинают подавать стейки, мясные салаты и «очень полезный для мужчин» салат с орехами. Задумавшись о своем мужском здоровье, я развалился в удобном кресле и заказал двойную порцию. Любишь рыбу? В этом же здании расположен ресторан «Рыба». Подчеркнуто строго оформленный под каюту яхты зал, фотографии моря и свежемумертвленные рыбины и тигровые креветки, выставленные на всеобщее обозрение.

Вкусно и в «Мясном ударе», и в «Рыбе» невероятно.

Ну а если ты — всесторонне развитая личность, которая желает приобщиться к абсолютно всем национальным тайнам, без сомнений отправляйся в «Дом татарской кулинарии». Там ты будешь есть конину и пить катык, петь под караоке и слушать песни Пахмутовой в исполнении помятого саксофониста. Между прочим, уговорить местных музыкантов не играть, упирая на то, что я в зале один, оказалось невозможно.



PANTECH GF-500

Photocamera 1.3 mpix

POWER PIXEL

мастерское изображение



GF-500



ФОТОКАМЕРА 1.3 МРІХ

2 ЦВЕТНЫХ ДИСПЛЕЯ

260 ТЫСЯЧ ОТТЕНКОВ

64-ТОНАЛЬНАЯ ПОЛИФОНІЯ

ОБЪЕМ ПАМЯТИ 8.4 МБ

ПОДДЕРЖКА МРЗ МЕЛОДИЙ
ДЛЯ ЗВОНКА

JAVA 2.0

PANTECH

Водные виды

В Казани набирать килограммы, надеясь от пуза, можно совершенно свободно. Ибо сбросить их не составит ни малейшего труда. На каждом третьем автобусе, встреченном мной в центре города, было написано: «Мы едем в аквапарк!» Присоединившись к «нам», я оказался среди заборов, огородов и покосившихся изб Татарской слободы — одного из центральных районов. Посреди всего этого великолепия высится огромный железобетонный куб, в котором расположен главный казанский супермаркет (где нужно запастись сладостями в подарок родным и близким) и тот самый аквапарк. Бассейны, фонтаны, горки, искусственный прибой и пляж. Все удовольствие стоит 500 рублей за три часа и 850 — за целый день.

Янино железо

Фитнес более традиционный, а именно — самый большой в Европе клуб «Планета Фитнес» находится неподалеку. Сразу за трехэтажной башней фитнес-клуба, если идти от центра, стоит Закабанная мечеть. Вид сверкающей «Планеты Фитнес» с торчащим над крышей минаретом с радиоактивно-зелеными лампами дорогого стоит. Опять-таки — очень любезная и учтивая сотрудница, вызвалась провести экскурсию по храму здоровья. Попутно она развлекала меня беседой.

— Как вас зовут?

— Иван.



«В думках о прекрасном и надо проводить в Казани свободное время. Несмотря на то, что это — миллионный город, воздух здесь кристально чист»

— А я — Яна. Вы в Казани живете? Нет? Так я и знала. Чувствую, у вас какие-то прибалтийские корни. Я было начал рассказывать про прибалтийские корни, но Яна продолжила: — Вот здесь у нас бассейн. 50 м и джакузи. Акваэробика, ягодицы потренируете и — на третий этаж. Тут у нас велотренажеры. Сейчас самое напряженное время — 9 вечера. Через часик будет попроще. Здесь

у нас еще магазин — плавки там, гантели, сывороточные коктейли. Размялись — и бегом на второй этаж, тут силовые тренировки, цигун, йога, пилатес. А еще у нас русская баня, сауна и полотенца! — хвалилась Яна. Стоит, кстати, все это великолепно — 610 рублей за раз.

Я спустился на первый этаж, чтобы выпить в баре чаю, и, разглядывая очередь, окончательно убедился в мысли, пришедшей мне в голову еще возле университета: казанские девушки — самые красивые во Вселенной.

В думках о прекрасном и надо проводить в Казани свободное время. Несмотря на то, что это — миллионный город, воздух здесь кристально чист. Я гулял по центральным улицам, разглядывая красоты модерна — как и во многих других провинциальных городах, местные купцы устраивали негласное соревнование, пытались поразить конкурентов красотой своих жилищ. Стоит буквально завернуть за угол — и начинаются окутанные тишиной деревенские татарские кварталы, с рощами и мечетями. Периодически я заглядывал в магазины сувениров, где каждый раз наткнулся на фальшивые монеты Батыя, Коран в картинках и стихи о юбилее Казани. Заглянул и в Кремль, конечно, посмотреть на башню Сююмбеки — главную казанскую достопримечательность. Там мне в подробностях разъяснили, что царевна Сююмбеки с башни не бросалась, испугавшись Ивана Грозного, все это, мол, легенды для туристов. На самом деле башня стоит над могилой благочестивого мусульманина, из черепа которого бьет целебный источник. Иной раз я даже позволял себе заблудиться, чтобы подойти к местному жителю и попросить помощи. И он, создавалось впечатление, готов для тебя сделать буквально все. **МИ**

АДРЕСА:

Гостиницы:

«Мираж», ул. Кирова, 1А
«Сафар», ул. Односторонняя Привка, 1
«Татарстан», ул. Пушкина, 2

Рестораны:

«Духан Пиросмани», ул. Татарстан, 53А
«Мясной удар», «Рыба», ул. Университетская, 10
А Рома, ул. Кави Наджми, 8

«Билар», ул. Бултерова, 31; ул. Б. Красная, 48

Фитнес:

«Планета Фитнес», ул. Х. Такташа, 34
Аквапарк, ул. М. Гафурри, 46

НЕ ПРОСТО МАСЛО

Mercedes-Benz AMG
рекомендует
Mobil 1

Mitsubishi
Lancer Evolution
рекомендует
Mobil 1

Dodge Viper
рекомендует
Mobil 1

Chevrolet
Corvette
рекомендует
Mobil 1

Aston Martin
рекомендует
Mobil 1

Bentley
рекомендует
Mobil 1

Моторное масло Mobil 1 заливается на заводах в двигатели самых престижных автомобилей мира. Производители этих марок рекомендуют его как лучшее для лучшего. Mobil 1 с противоизносной технологией SuperSyn – самая современная разработка для защиты двигателя. Мы доказываем этот факт каждый день на гоночных трассах и автомобильных дорогах всего мира. Позвольте Mobil 1 работать в двигателе и Вашего автомобиля!

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ЗНАЕТЕ О MOBIL 1,
ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАШЕГО АВТОМОБИЛЯ.**



Mobil Преимущества лидера

ВИД НА СОЖИТЕЛЬНОСТЬ

Парные виды спорта гораздо сложнее одиночных: требуются полная психологическая совместимость и способность понимать партнера с полуслова. С парными видами жизни та же история, однако большинство мужчин рано или поздно пробуют ими заняться. Чаще всего выбирают самую простую разновидность — без смокинга и белого платья. Попробуем выяснить, зачем тебе пара и каких сюрпризов от нее ждать.

Текст: Олег Шкаровский

П

охоже, ученые придумали инстинкты, пытаюсь найти оправдание неразумным поступкам самцов. Взять хотя бы птиц. Как объяснить, что с виду абсолютно здоровая особь вдруг оборудует себя ярким оперением и пускается в брачный танец? Дальше — больше. Казалось бы, наплясавшись вволю и охмурив самку, самое время расслабиться и поклевать шишку. Однако щелчок специального тумблера в районе мозжечка заставляет самца развить бурную деятельность. Он начинает суетиться, искать подходящие прутики, рискуя жизнью, выщипывает клочья шерсти из неповоротливых млекопитающих. В результате с помощью наворованного у них же навоза он склеивает все это в уютное жилище. По окончании строительства птица наконец ощущает себя настоящим самцом и считает возможным пригласить самку обосноваться в его гнезде. Крайне нелогичное поведение, однако мужчина старше 20 ведет себя примерно так же. Главное отличие от пернатых в том, что носиться в поисках цемента и кирпичей не нужно. За тебя это должны были сделать строители, тебе остается только привести в готовое жилье девушку.

Зачем тебе это?

Желание жить не в одиночестве, а вместе с кем-то овладевает рассудком не сразу и не полностью. На первых по-

рах тебе вполне хватает совместных походов в кино или кафе. Еще лучше, если они происходят регулярно и завершаются сексом. Со временем, правда, и этого становится недостаточно. Отчасти в этом виноваты твои друзья. Неожиданно выясняется, что большинство из них уже успели обзавестись постоянными спутниками жизни. С тех пор в кино они ходят исключительно из любви к искусству, а в кафе — для утоления голода, поэтому и там и там появляются довольно редко. Самое досадное, что друзья и тебя активно пытаются обратить в свою веру,

Самое досадное, что друзья и тебя активно пытаются обратить в свою веру, рассказывая сладкие истории о совместном житье-бытье

рассказывая сладкие истории о совместном житье-бытье. Их очевидная зависть к твоему свободному образу жизни несколько раздражает, но заставляет задуматься. Часто к твоему воспитанию подключается мама. Она активно интересуется, когда ты уже найдешь симпатичную девушку из хорошей семьи и подаришь ей пару внучков. После чего обещает заехать в выходные и сулит борщ. Борщ она готовит вкусный, хотя сосиски на завтрак, обед и ужин — тоже неплохо. Однако, для того чтобы инстинкт гнездования заработал, всего этого вполне достаточно. Тумблер в мозжечке щелкнул. Тебе уже не хватает кинематографа, коктейлей, со-



ФОТО: ЮЛИЯ ПРОКОРОВА





сисок и все сильнее хочется уюта. Так что вместо того, чтобы клевать шишку, ты придирчиво оглядываешь облупившийся потолок и звонишь прорабу Михаилу.

Начальные сведения

Совместную жизнь уже давно не принято начинать с возвышенных слов и штампа в паспорте. Гораздо спокойнее, когда все происходит постепенно, без резких движений и предложений

С утра она готовит завтрак, попутно выкидывая из холодильника перезимовавшие там продукты. А еще через неделю заполняет обе камеры новой едой

в ультимативной форме. Просто однажды вечером девушка появляется у тебя в квартире. С утра она готовит завтрак, попутно выкидывая из холодильника перезимовавшие там продукты. А еще через неделю заполняет обе камеры новой едой. В течение месяца или двух подруга появляется на твоей территории не слишком часто, но с четкой периодичностью, поэтому тебе остается только выделить ей та-

почки. Потом полку в шкафу. Когда доходит до зубной щетки — дело сделано. Слабо сопротивляясь инстинкту, ты ищешь разумные доводы в пользу совместного проживания. Найти их не сложно.

— Во-первых, нельзя сказать, что девушка тебе безразлична. Не будь ты прожженным материалистом, на языке вертелось бы слово на букву «л» (не либидо).

— Во-вторых, во-вторых... снова в голову лезут друзья и мама. Решив про себя: «Почему бы и мне не попробовать?», ты произносишь нечто аналогичное по смыслу, но сильно смягченное по форме. Тут она раскладывает остаток вещей по пустующим полкам и наконец обосновывается в твоём жилище.

Первые радости

Как ни банально, но совместная жизнь — действительно лучший способ узнать друг друга. В течение конфетно-букетного периода,

прямо перед свиданием ты мог одеться получше, изобразить на лице отличное настроение и запастись темами для непринужденной беседы. Обычно этого хватало, чтобы произвести хорошее впечатление. Теперь производить впечатление нужно каждый день в течение 24 часов. Скорее всего, изобразить жизнерадостное настроение надоедет уже на исходе первых суток. Ничего не поделаешь. Когда-нибудь ей

придется увидеть, какой ты есть на самом деле: порой ты тоже бываешь не в духе, особенно когда яичницу забыли поджарить с двух сторон. Тебя, правда, тоже ждет несколько сюрпризов. Зайди в ванную и посмотри на несколько новинок, появившихся на полке над раковиной. Бритва — это не подарок тебе на 23 февраля. Ты, безусловно, и раньше догадывался, что девушки тоже этим пользуются, однако неожиданное появление дополнительного станка в твоей ванной может вызвать легкое уныние. Затем, как бы ты ни хотел этого избежать, в ближайшие недели тебя наверняка попросят заскочить в супермаркет за тампонами: «Тебе ведь по пути, в чем проблема?» Заодно узнаешь, как они работают и что означает изображение капелек на упаковке.

Плюсы и минусы

Притягивающиеся противоположности видели только физики. Что касается отношений между людьми, здесь все наоборот. Чем больше у вас общих черт, тем реже возникает необходимость ломать свои привычки. Конечно, неплохо бы и отличаться чем-нибудь: двое физически не могут одновременно разместиться на левой половине кровати. Желательно, чтобы кто-нибудь предпочел правую. Однако с различиями справиться еще труднее. Например, дико трудно спать с закрытой и с открытой форточкой одновременно, поэтому одному из вас придется мучиться бессонницей из-за шума за окном или из-за духоты. Общие же пристрастия сближают. Например, обоюдная привычка бросать вещи на пол, складывать грязное белье в духовку, расставлять книги по



American Spirit

WESTLAND
1930

JEANS & CASUAL
WEAR

Магазины джинсовой одежды:

г. Москва: ТЦ "Мега", м. Ясенево, 41 км МКАД, т. 783-74-70; ТЦ "Мега-Химки", мкр-он № 8, ул. Ленинградская, д. 1, т. 545-06-12; ТЦ "Ашан", м. Кунцевская, 53 км МКАД, т. 783-74-72; ТЦ "Л-153", м. Братиславская, ул. Люблинская, д. 153, т. 545-06-11; ТЦ "Рамстор Сити", м. Речной вокзал, ул. Правобережная, д. 16, т. 783-74-71; ТЦ "Рамстор", г. Подольск, ул. Большая Серпуховская, д. 45, т. 540-81-07; ТРК "XL", г. МВТИЩ, ул. Коммунистическая, д. 1, т. 560-10-89; г. Астрахань: ТЦ "Астор", ул. Бакинская, д. 39, 3 этаж, т. (8512) 77-12-20; г. Вологда: ТД "Альянс", ул. Ленинградская, д. 44, г. Екатеринбург: пер. Банковский, д. 10, т. (343) 376-37-01; г. Ижевск: ул. Красноармейская, д. 138, т. (3412) 78-05-00; г. Казань: ТЦ "Южный", Победы, д. 91, т. (8432) 70-31-25; г. Нижний Тагил: пр. Ленина, д. 63, т. (3435) 41-94-55; г. Омск: ГМ "Конинент", ул. 70-летия Самбора, д. 70/1, 1 этаж, ул. Ленина, д. 24, т. (3812) 53-42-72; г. Пермь: ТЦ "Столица", ул. Мира, д. 41/1, 2 этаж, т. (3422) 21-57-75; г. Пятигорск: ТЦ "Университет", ул. Панагюриште, д. 2, 1 этаж; г. Челябинск: ул. Кирова, д. 88, т. (3512) 63-21-33; г. Ярославль: ТЦ "Новая Галерея", ул. Свободы, д. 71А, 1 этаж

www.westland.ru • Единый справочный телефон: 737-3034



росту, а одежду группировать по ее склонности к линьке. Все это не может не радовать. Совершенно неважно — к порядку это любовь или бардаку, главное, чтобы она была у обоих.

Бытовуха

Не стоит ждать, что девушка, лишь оказавшись в твоей квартире, запретит на кухне и будет круглосуточно поставлять к столу сырники, драники, рагу и отбивные. Она согласилась жить с тобой вовсе не из-за того, что мама не пускала ее к плитке. Да и ты искал не бесплатную прислугу, поэтому хотя бы на первых порах возьми часть домашних забот на себя. Трудовых подвигов от тебя не ждут, так что надевать фартук и раскрывать поваренную книгу не обязательно. Вноси посильный вклад: нарежь хлеб, вымой морковь, разбей блюдо. Благодаря твоему рвению вы довольно быстро придете к давно проверенной истине: гарантом счастливой совместной жизни являются посудомоечная машина и приходящая уборщица, причем именно в паре. При вполне умеренной финансовой нагрузке эти предметы избавят вас от массы ненужных конфликтов и хлопот.

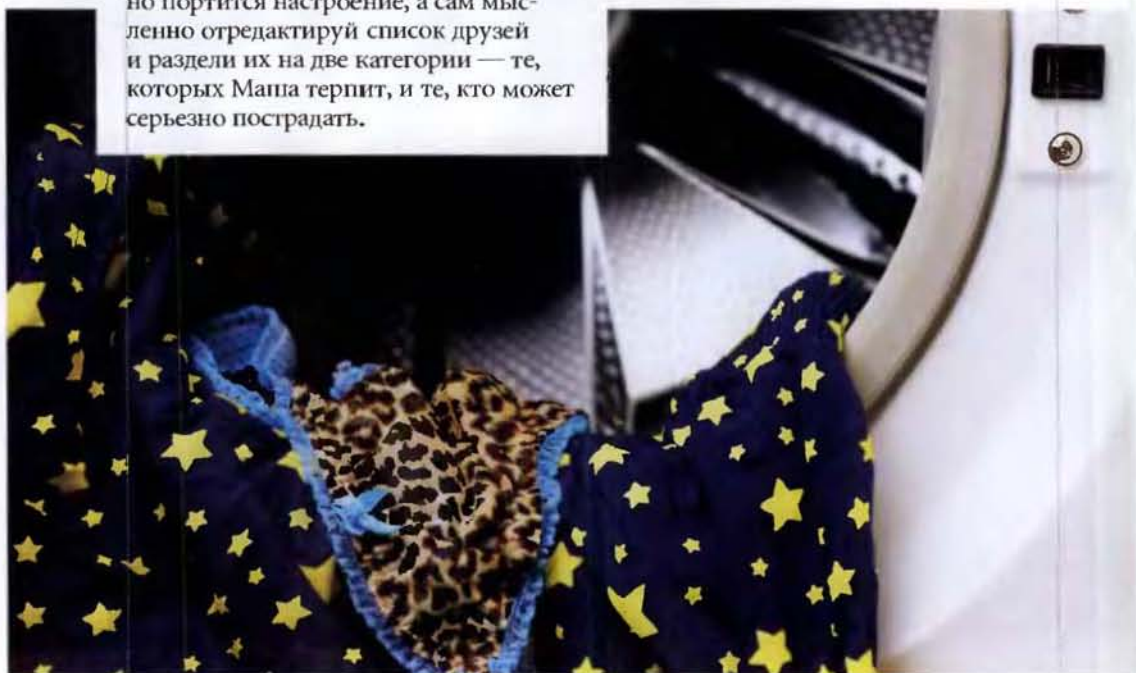
Деньги

Зато расходы теперь вполне можно делить пополам, если, конечно, доход девушки сопоставим с твоим. Если же его хватает исключительно на косметику и единый проездной, проще оставить все эти средства в ее безраздельном пользовании, иначе ровно эту же сумму придется выдавать девушке ежемесячно. В остальном стандартный вариант 50/50 остается вполне приемлемым.

Список контактов

Пара друзей, отчасти повинных в произошедшем, пусть теперь кусают друг

другу локти. Дело в том, что ты легко можешь пропасть из их поля зрения на довольно продолжительный период времени. Причем пострадают в основном холостые товарищи — пора еженедельных посиделок прошла или приостановлена в связи с обилием житейских дел. Когда немного разделишься с заботами, друзей ждет еще один сюрприз: на этих самых посиделках ты частенько будешь появляться в сопровождении дамы. Будь готов к тому, что она придет в восторг далеко не от всех твоих закадык. Проведи небольшой эксперимент — ради интереса пригласи их к вам гости. Пусть придут попозже, наигрывая на гармошке что-нибудь из Пахмутовой. Когда будешь носить им апельсины в отделение травматологии не забудь объяснить, что к вечеру у Маши обычно портится настроение, а сам мысленно отредактируй список друзей и раздели их на две категории — те, которых Маша терпит, и те, кто может серьезно пострадать.



Кстати, в списке контактов с внешним миром у тебя, скорее всего, появятся еще два пункта — ее подруги и ее родители. И тем и другим вовсе не безразлично, в чьи руки они отдадут свою кровинку. Девушка, конечно, уже разболтала им о тебе все. Так что придется теперь играть с подружками в шарады, а с папой — в шахматы. И, объявляя самому себе мат чужим коном, убеждать окружающих, что ты лучший.

Главный пункт

Под градом бытовых проблем, стопками счетов за электричество и телефон очень легко упустить суть происходящего. Напоминаем, ты живешь вместе с девушкой. Зачем ты это делаешь? Явно не из-за того, что так дешевле и удобнее вести хозяйство. Ты, навер-

В списке контактов с внешним миром у тебя, скорее всего, появятся еще два пункта — ее подруги и ее родители. И тем и другим вовсе не безразлично, в чьи руки они отдадут свою кровинку

ное, хотел стать ближе к той, которая тебе нравится. Видеть ее чаще и продолжать при этом нравиться ей. Вот об этом нельзя забывать никогда, поскольку рядом вас удерживают не посудомоечная машина и уборщица, а симпатия, которую нельзя оставлять без живи-

тельной подпитки. В противном случае она может не вынести давления рутины и в итоге сойдет на нет. Поэтому продолжай ухаживать за своей девушкой, несмотря на то, что уже добился ее. Тут хороши все средства, начиная с цветов и свиданий и заканчивая мыльными сюрпризами вроде щенка йоркширского терьера, спрятанного в барабане стиральной машины. Если не забывать об этом, привыкнуть друг к другу будет сложно. Оно и к лучшему. **ММ**

НАЙДИ СВОЮ ТРОПУ

Тенерифе / Ломо дэ Таблада, Апрель 04

XA PRO JACKET M

Куртка – жилет для любых погодных условий. 2 в 1: съемный верх и жилет

XA SERIES SHORT M

Легкие двойные шорты
2 в 1: шорты и обтягивающий низ

GCS PRO M

Амортизация и стабильность.
Ground Control System™ состоит из верхней пластины и подвижной нижней пластины, способной перемещаться в любом направлении, адаптируя обувь к неровностям поверхности.



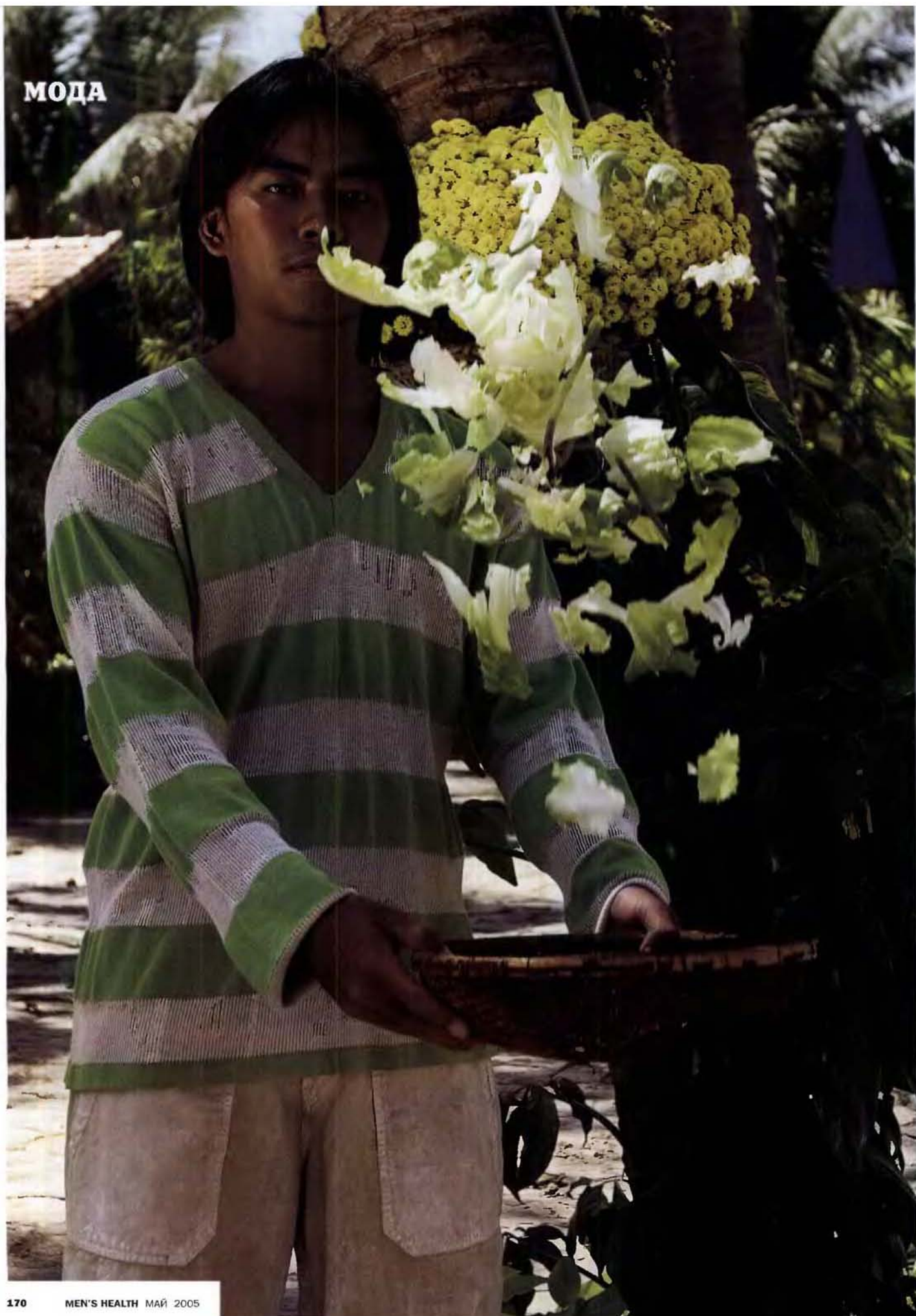
www.SalomonSports.com

ОДЕЖДА SALOMON®, ОБУВЬ, РЮКЗАКИ И АКСЕССУАРЫ

Магазины "adidas – Salomon" в Москве: м. Дмитровская, ул. Бутырская, д. 95, тел. 257-90-87 м. 1905 года, ул. Красная Пресня 23а, тел. 255-07-06 м. Рижская, пр. Мира 76, тел. 631-44-59;
Магазины "adidas – Salomon" в Санкт-Петербурге: Невский пр-кт 54, тел. (812) 314-40-01; Московский пр., 193, тел. (812) 373-13-29; Дилеры в Москве: Спортмастер, тел. 777-777-1
ТК "МЕГА", т. 540-86-20 ТД "Крокус-Сити", т. 754-94-36 Марафонспорт, м. Автозаводская, ул. Сайкина 4, тел. 279-07-17 Альпиндустрия, м. Измайловская, ул. Первомайская 18, тел. 165-94-81;
Регионы: г. Санкт-Петербург (812) 113-36-47, 312-08-56 г. Самара, т. (8462) 36-3585; г. Челябинск, т. (3512) 63-75-21, 66-46-64; г. Екатеринбург, т. (3432) 50-35-07, 65-82-28; г. Пермь, т. (3422) 33-80-91, 12-98-04 г. Новокузнецк, т. (3843) 46-30-42; Казань, т. (8432) 18-10-00; Уфа (3472) 77-22-77; Магнитогорск, (3519) 20-60-23, Иркутск т. (3952) 34-37-70, 25-80-64; Ставрополь (8652) 94-50-53; Сочи (8622) 62-56-60; Новороссийск (8617) 21-18-26; Краснодар (8612) 53-75-50; Мурманск (8152) 45-86-36;

SALOMON
FUEL YOUR INSTINCT™

МОДА

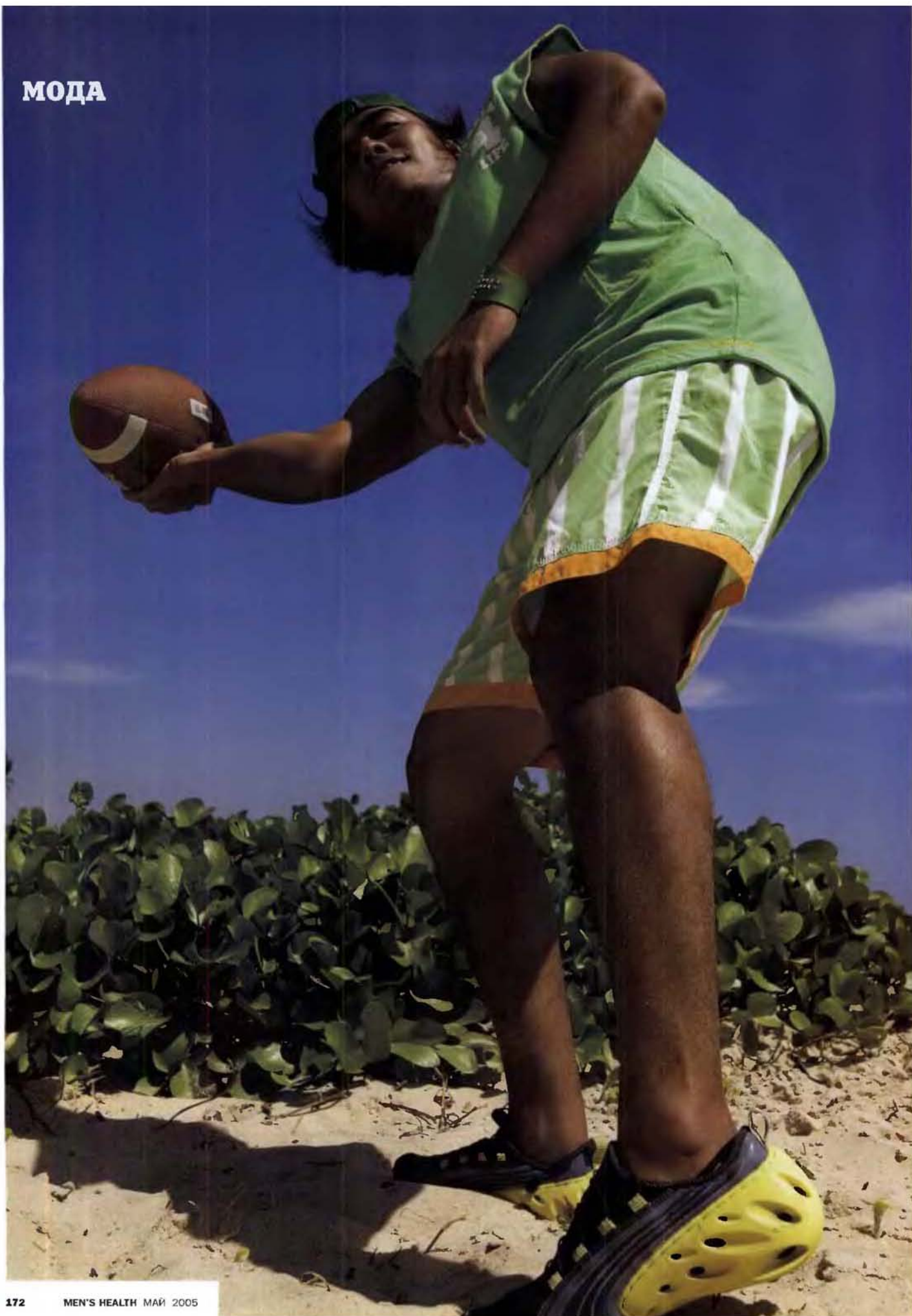


ТРАВА У ДОМА

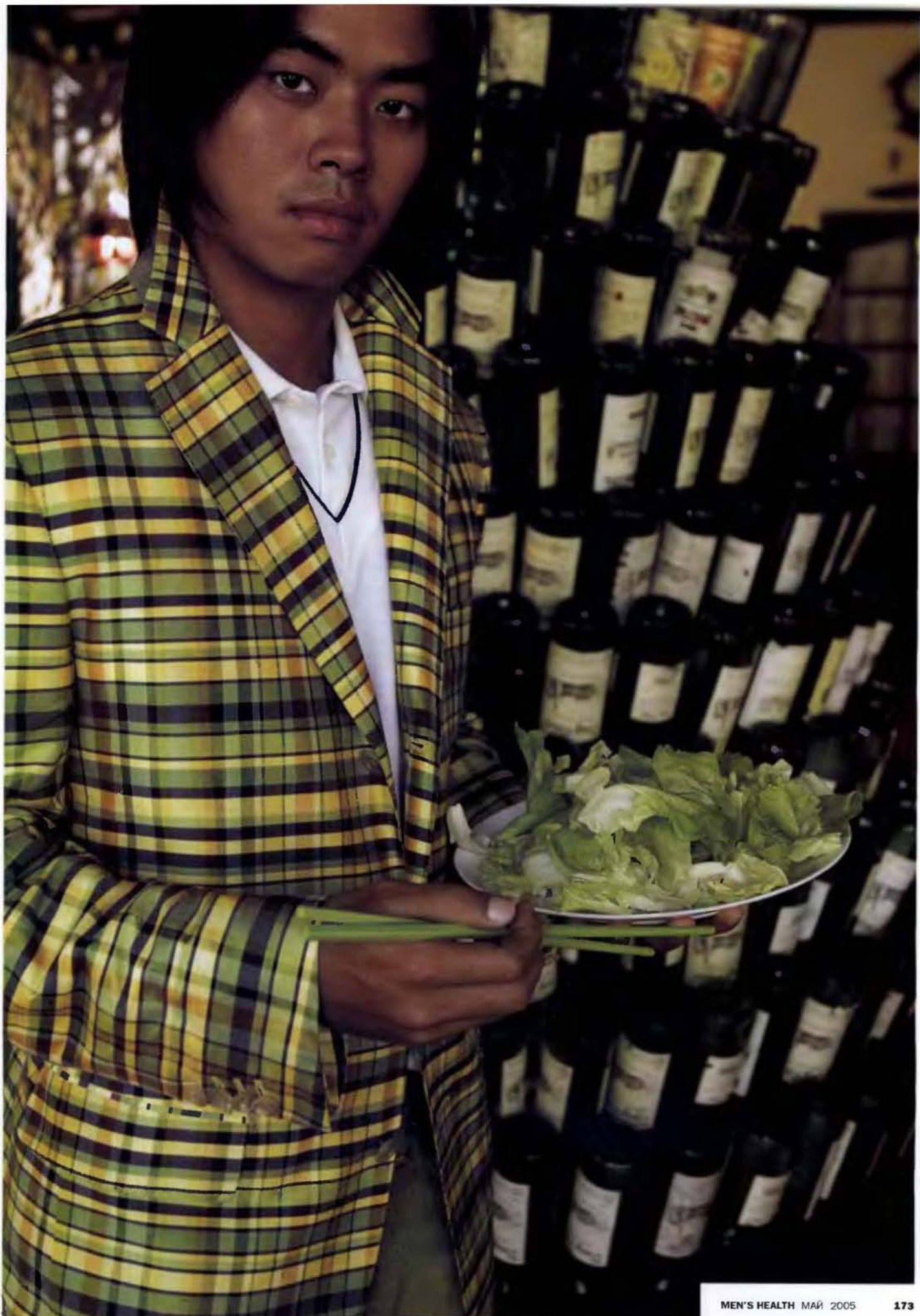
Ясно даже и ежу: чтобы оставаться здоровым, надо почаще есть салат. Причем не оливье и не «Весенний диалог», а кресс, рукколу, китайскую капусту и прочие свежие растения. Но просто не болей — мало. Чтобы при этом выглядеть свежо и стильно, салат надо не только есть, но и носить. Мы имеем в виду рубашки, футболки, пиджаки, шорты и даже кожаные ремни нежно-зеленого цвета. Порадуй глаз окружающих! И не болей, пожалуйста.

Рубашка Einhorn / Джинсы Benetton / Ремень Messori / Кроссовки Asics, модель Tiger

МОДА



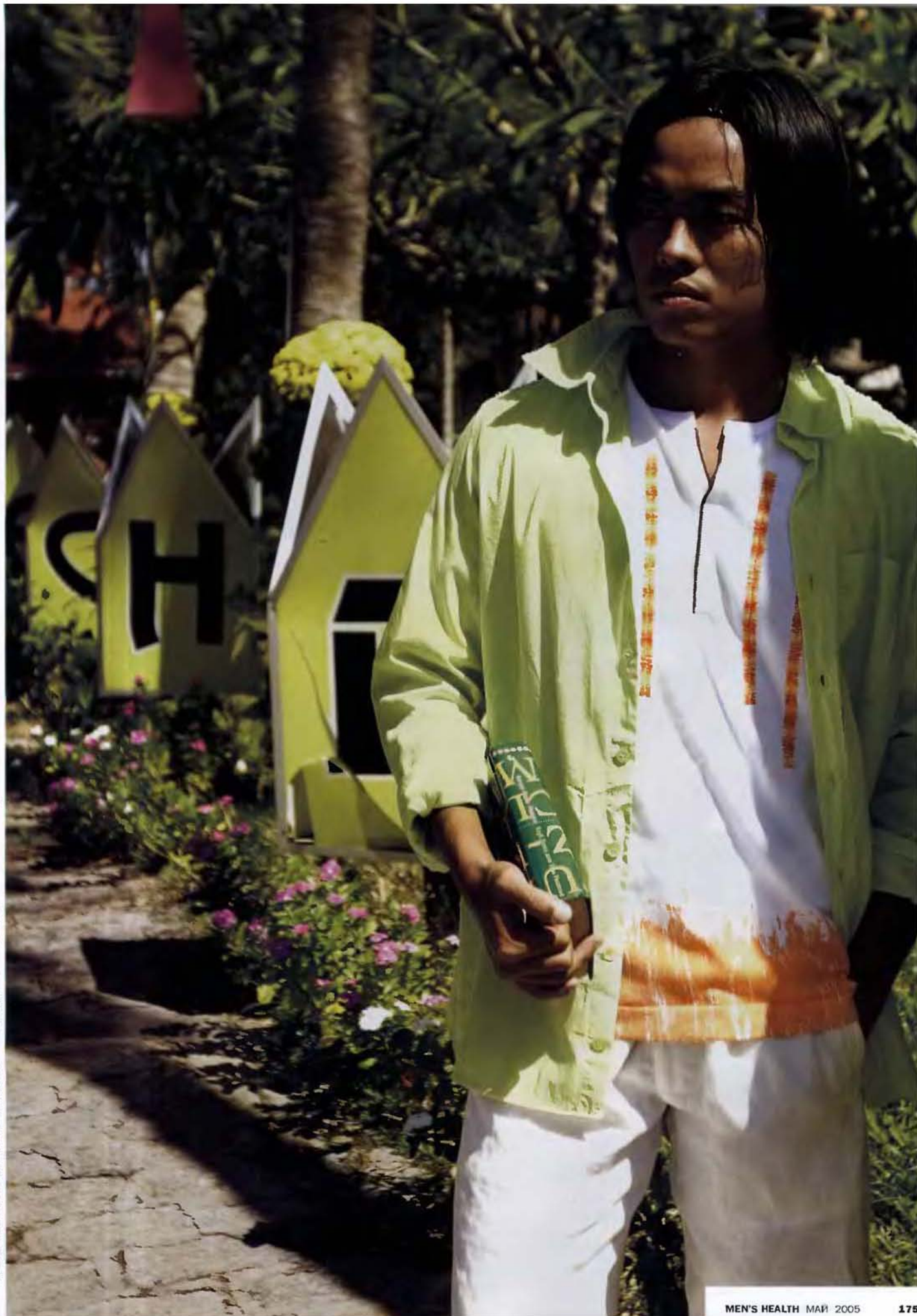
Бейсболка **Adidas Original** / Майка **Nike** / Шорты **Benetton** / Кроссовки **Puma**, модель K-1



МОДА



Джинсовая куртка **Messori Jeans** / Футболка **Setball** / Льняные брюки **Sonneti**



МОДА



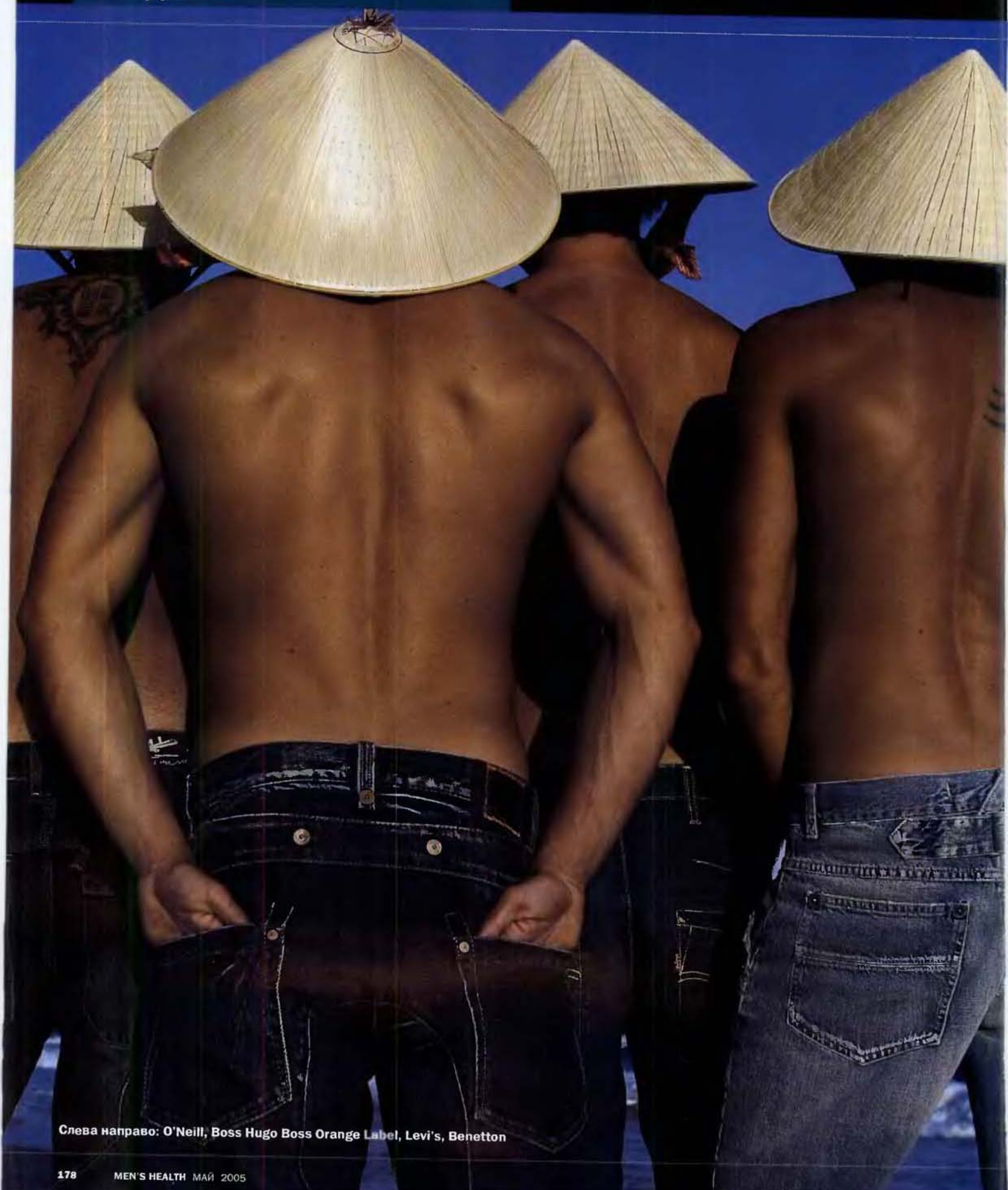
Кожаная куртка Trussardi Jeans / Поло Lanvin



Фотограф: Екатерина Баринова
Стилист: Лариса Лазарева
Ассистент стилиста: Александра Белоус
Модель: Чен Нгуен (Вьетнам)

Выражаем благодарность компании O'Neill
и сети магазинов «Спортмастер» за
помощь в организации съемки

ГАРДЕРОБ



Слева направо: O'Neill, Boss Hugo Boss Orange Label, Levi's, Benetton



КОВБОЙСКИЕ ДЕЛА

Трудно представить себе гардероб настоящего мужчины, в котором не завалялась хотя бы одна пара джинсов. Этой весной одной парой точно не обойдешься — джинсы (в который уже раз!) входят в моду. Выбрать, слава богу, есть из чего — все зависит только от твоих предпочтений.



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

ЗАБОТА О НИЖНИХ

Известно, что не очень умная голова — сущее наказание для ног. И наоборот: мозг с высоким IQ обеспечивает ногам подлинное счастье. А значит, решительно поумнеть можно с помощью вот этих средств. Они очистят кожу и напитают ее увлажняющими веществами, а также справятся с раздражением и усталостью твоих нижних конечностей.



Скраб Issima Body Secret от Guerlain



Освежающий гель для ног от Nuxe



Гель для ног Bihada Sokusei от Menard



Скраб для ног Cellcosmet/Cellmen



Увлажняющее средство Neutrogena

Скраб для локтей и колен Bikini от Dior



Тонизирующий гель для ног от Thalgo



Крем для ног Beaute des Pieds от Decleor

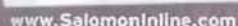


Скраб Payot от Payot



Ароматический дезодорант для ног от Green Mama

ALUMINUM® SA. Metz-Tessy. F74996 Annecy cedex 9 • Tel: (33) 4 50 65 41 41 • Fax: (33) 4 50 65 42 56 • 2004 - RCS Annecy 0 325 820 751 • Graphisme SCOPA - Photos: Pierre THOMAS, Studio MICROLED, Sandy KNOCK



Магазины "adidas – Salomon" в Москве: м. 1905 года, ул. Красная Пресня 23а, тел. 255–07–06 м. Дмитровская, ул. Бугурская, д. 95, тел. 257–90–87 м. Рижская, пр. Мира 76, тел. 631–44–59 **Магазины "adidas – Salomon" в Санкт-Петербурге:** Невский пр. 54, тел. (812) 314–40–01; Московский пр., 193, тел. (812) 373–13–29. **Дилеры в Москве:** СПОРТМАСТЕР, тел. 777–777–1. ROLLER CLUB, ул. 1905 года, д. 14, т. 253–86–41; м. Речной вокзал, ТЦ "ЭКСТРИМ", пав. А6, т. 363–91–55; Профи: "Рамстор" м. Молодежная, ул. Ярышевская, вл. 9, д. 937–07–73; "Электронный рай" м. Пражская, ул. Кирова/Горького вл. 7, т. 389–45–66; ТД "Крокус-Сити", 66-ой м. МКАД, т. 942–94–36. Пан Спортсмен, м. Октябрьская, Калужская пл. 1, тел. 230–18–71. Спортланд, 41 км МКАД, ТЦ "МЕГА", т. 540–86–22. **Регионы:** Санкт-Петербург, (812) 310–07–69, 113–36–47, Самара, т. (8462) 36–35–85; Екатеринбург, т. (3432) 50–35–07, 65–82–28; г. Челябинск, т. (3512) 63–27–21 Пермь, т. (3422) 45–52–75; Новокузнецк, т. (3843) 46–30–42, Казань, т. (8432) 36–10–10, Минск т. (37517) 232–04–55, Иркутск (3952) 34–37–70, 25–80–54, Воронеж т. (0732) 52–04–74, Уфа (3472) 77–22–77. Магнитогорск, (3519) 20–20–23, Волгоград т. (8442) 34–41–62.

ОКЕАН ПОЛЬЗЫ

Спроси у любой дамы, как попасть в рай, и она, порывшись в сумочке, протянет тебе визитку с адресом какого-нибудь жеманного салона красоты. Но, конечно, это не то, что тебе надо. Лучше иди в ЦУМ. Там, на первом этаже теперь есть уголок Men's Beauty, где можно не только мгновенно прикупить все, что нужно для ухода за собой, но и как бы между прочим заскочить в кабинку в спазоне. Вот послушай, что тебя ждет. Сесть, закрыть глаза, расслабиться, ощутить прикосновения нежных рук, откинуться вместе со спинкой кресла и погрузиться. Очень глубоко. Через 20 минут будешь как новенький. Еще секунд 40 тебе потребуется, чтобы вернулось ощущение пространства-времени. И вперед, по делам, весь бодрый и свежий, как булка. Секрет полезного погружения под названием «Очищающая маска Shiseido» таится на дне Тихого океана. Именно там добывают целебную белую глину, которая очистит твои поры, предотвратит появление угрей, улучшит цвет лица, а также сделает кожу гладкой и матовой. Безо всяких салонов красоты и косметологов. ЦУМ и только ЦУМ.



● Солнце, как известно, не вечно. Оно, конечно, старается, чтобы ты загорел, но работает как умеет. Поэтому на всякий случай возьми с собой на пляж мочалочку для загара от **Lancaster** — с ним кожа быстро приобретет красивый золотистый оттенок. И солнцу подспорье.

● Для кожи все средства хороши. Мы имеем в виду — все средства, на которых написано **Kenzo**. Состав увлажняющих кремов и гелей Kenzo гарантирует пользователям румяные щеки и свежий цвет лица в любое время года.

● Коренные обитатели Ямайки славятся своей беззаботностью. А в компании **Puma** уверены, что нам есть чему у ямайцев поучиться. Новая линия **Puma Jamaica** — это туалетная вода, лосьоны и дезодоранты с истинно ямайским характером. Солнечное настроение и безмятежность прилагаются.

● Новый аромат от **DKNY** называется **Be Delicious**. Если переводить со словарем, получается, что с этим запахом ты будешь: а) очаровательным, б) забавным, в) доставляющим физическое наслаждение. А еще начнешь источать аромат яблок сорта «делишес» в сочетании с древесными и кофейными нотами.

● Знаешь, чем пахнут сады Нила? Зеленым манго и цветами лотоса в сочетании с древесной сикаморой. Именно таков свежий аромат **Un Jardin Sur Le Nil** от **Hermes**. Кстати, на флаконе есть пометка, что этот запах подойдет и для твоей подруги. Прямо так и написано — «унисекс».

от 1400 \$/м²



www.capitalgroup.ru

АЭРОБУС

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

КОЧНОВСКИЙ ПРОЕЗД, ВЛ. 4
М. АЭРОПОРТ

**ЗА 6 МЕСЯЦЕВ СТРОИТЕЛЬСТВА
РЕАЛИЗОВАНО 50% КВАРТИР**

Жилой комплекс «АЭРОБУС» с офисными помещениями и подземной автостоянкой был удостоен Диплома кураторов в номинации «Лучшее здание» на Девятой Международной Выставке Архитектуры и Дизайна АРХ МОСКВА 2004

 КАПИТАЛ ГРУП

- Индивидуальный проект
- Современная архитектурная композиция
- Каркасно-монолитная технология строительства
- Квартыры свободной планировки
- Потолки высотой более 3-х метров
- Подземная автостоянка
- Скоростные современные лифты
- Оптико-волоконная связь
- Огороженная охраняемая территория
- Удобные транспортные подъезды
- Торговый и офисный центры
- Развитая инфраструктура района

+7 (095) 771 77 77 363 02 63



лучшее инвестиционное предложение от КАПИТАЛ ГРУП



С БОЛЬШОЙ ЦИФРЫ

Мобильник у тебя точно есть, мы уже в курсе. А в нем наверняка имеется встроенная фотокамера. И есть небольшая вероятность, что ее разрешение составляет хотя бы один мегапиксель. А теперь объясни: зачем тебе нужен тот маленький блестящий цифровой фотоаппарат, который ты повсюду таскаешь с собой, если в телефоне есть почти такой же? Может, стоит обзавестись более мощной камерой? Если да, то переходим на следующий уровень.

Текст: Николай Турбар

И

так, возможно-сти компактной любительской фотокамеры тебя уже не устраивают, к тому же внезапно ты ощутил потребность в более серьезных снимках, чем поясные портреты домашнего грызуна Василия. Теперь главное — не ошибиться с категорией новой фотокамеры. Условно весь рынок цифровых фотоаппаратов можно разделить на пять классов:

- ультракомпактные;
- камеры начального уровня;
- продвинутые (полупрофессиональные);
- профессиональные;
- «супермонстры».

Первые два класса отбрасываем сразу: ультракомпактная камера у тебя уже есть в мобильнике, а камера начального уровня не сильно от нее отличается. Супермонстры тоже пропустим, ведь ты еще наверняка не определился со

своим фотобудущим, а так придется выложить не одну тысячу долларов за этот черный агрегат, который надо держать исключительно двумя руками, при этом крепко уперевшись в землю. А все остальное — наше, это категории полупрофи и профи. Их и будем исследовать. Заметь, что разнесение аппаратов по этим двум классам весьма условное, профессиональные камеры тоже бывают начального уровня и продвинутые. Но ты хотя бы постарайся выяснить, в какую сторону больше тяготеешь, это очень поможет в выборе.

Но для начала, прежде чем выбирать фотоаппарат, надо хотя бы немного разбираться в терминах, чтобы знать, на что обращать внимание. Мы не будем рассказывать, что такое объектив и зачем нужны мегапиксели, а вот об экспозициях и диафрагмах упомянем обязательно.

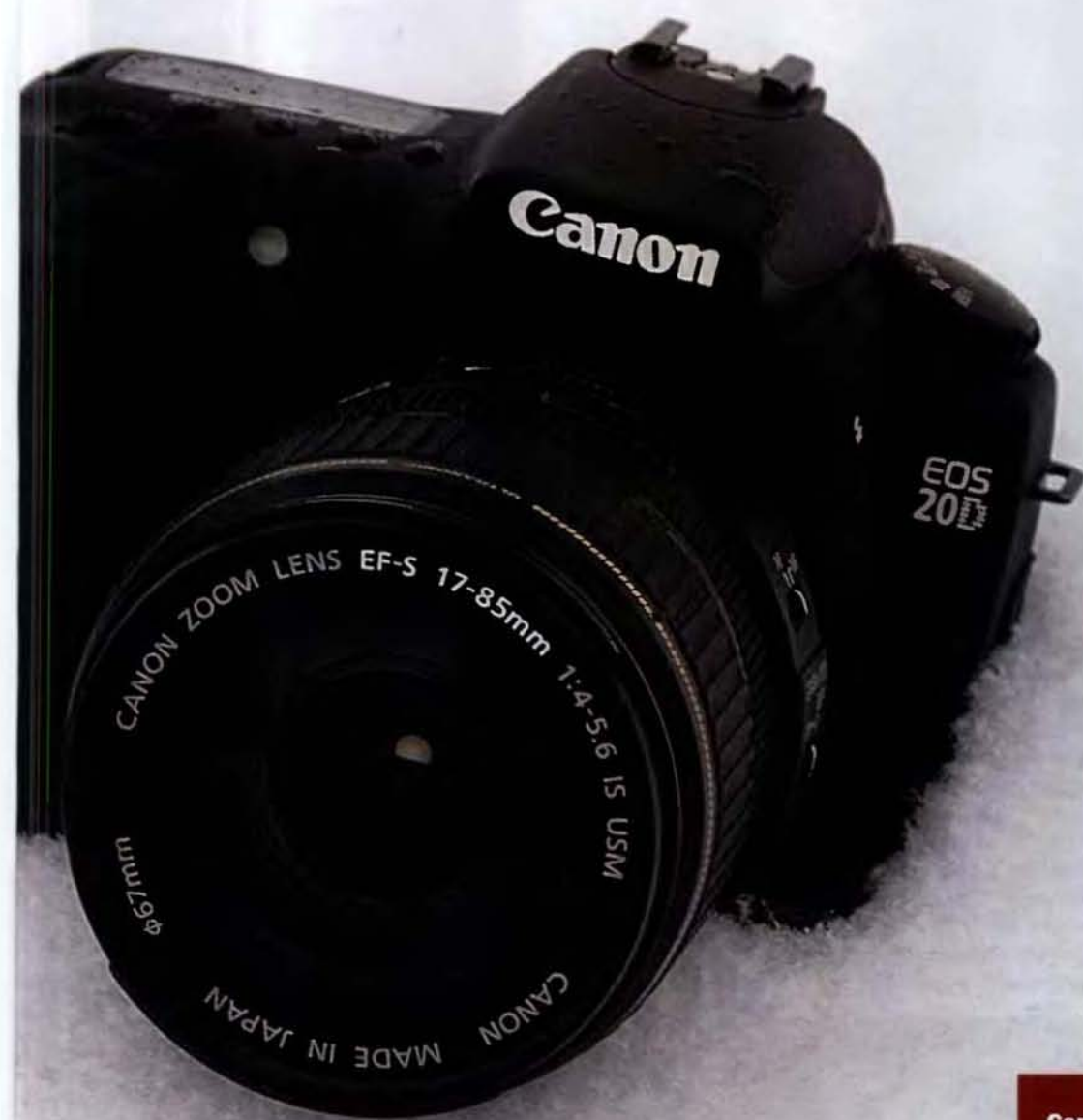
Устройство фотоаппарата

● **Матрица** Один из основных элементов цифрового фотоаппарата. Его главная характеристика — размер. Чем больше матрица, тем больше каждый пиксель, из которых она состоит. Семь миллионов пикселей (то есть семь мегапикселей) можно разместить и на мелкой матрице, но там они будут совсем небольшого размера и качество снимков окажется неважное. А если 7 Мп расположить на большой матрице, то каждый пиксель получит большую светочувствительность, что очень важно: так повышается четкость картинки и уменьшается ее «шум».

● **Вспышка** Тут все просто: чем больше света, тем лучше. Забудь про встроенную вспышку: во-первых, она, как правило, маломощная, во-вторых, расположена слишком близко к объективу, а значит, красных глаз не избежать. Правильные фо-



ФОТО: ФОТОВОВ



тографы используют внешние вспышки, их основная характеристика — ведущее число. Вычисляется этот параметр довольно сложно, так что просто запомни: чем больше ведущее число, тем лучше. Профессиональная фотокамера немалодорога без возможности подключения внешней вспышки.

● **Трансфокатор (зум)** Его наличие позволяет менять фокусное расстояние, то есть глубину резкости. Так меняется перспектива (масштаб объектов относительно друг друга). Но чем больше зум, тем хуже получается качество снимка. Поэтому не стоит использовать более чем трехкратное приближение (3х). Специально для этого профессиональные фотографы используют отдельные насадки на объектив (сменную оптику), подбирая насадку конкретно для каждого расстояния.

Термины

● **Экспозиция** Показывает, сколько света попадает на матрицу фотоаппарата во время съемки, может выставляться автоматически или вручную (режим «М»). Если экспозиция хорошая (кадр правильно проэкспонирован), то фотография получится яркой, красочной. Если плохая (неэкспонированный или переэкспонированный снимок), ➔

Canon EOS 20D

Разрешение.....	8,2 Мп
Чувствительность.....	ISO 100-3200
Оптический зум.....	1х
Внешняя вспышка.....	да
Сменные объективы.....	да
Серийная съемка.....	5 кадров/с по 23 кадра в серии
Габариты.....	144x106x72
Вес.....	770 г

Могучий агрегат с точной цветопередачей и низким уровнем шумов. Работает очень шустро и надежно.



Nikon Coolpix 8400

Разрешение	8 Мп
Чувствительность	ISO 50-400
Оптический зум	3,5х
Внешняя вспышка	да
Сменные объективы	да
Серийная съемка	2,3 кадра/с по 5 кадров в серии
Габариты	113х82х75
Вес	400 г

Профессиональный подход, но для продвинутых любителей. Широкоугольный объектив, металлический корпус, неплохие габариты.

картинка будет выглядеть блекло или же потеряет детали в светлых или темных участках кадра.

● **Диафрагма** Грубо говоря, это дырка в объективе, изменяя диаметр которой, ты пропускаешь больше или меньше света на матрицу и напрямую влияешь на экспозицию. Чем больше диаметр дырки, тем меньшим числом ее обозначают. А чем меньше число, тем больше светосильный объектив. Хорошие светосильные объективы (с максимальной диафрагмой 1-2,8) способны выдать качественный снимок при плохой освещенности и без вспышки, в этом их первое преимущество. Второе преимущество большой диафрагмы — глубина резкости, которая важна для портретной и спортивной съемки, где надо точно и резко отобразить нужные детали. А вот для съемки пейзажей и зданий большой диафрагмы не потребуется.

● **Выдержка** Так обозначается то время, в течение которого экспонируется кадр (измеряется в долях секунды). Чем короче выдержка, тем лучше: это значит, что ты сможешь успеть поймать редкий кадр, когда украдкой зевает котенок. Короткая выдержка важна для спортивной съемки (1/250) или для профессиональной работы (например, чтобы разли-

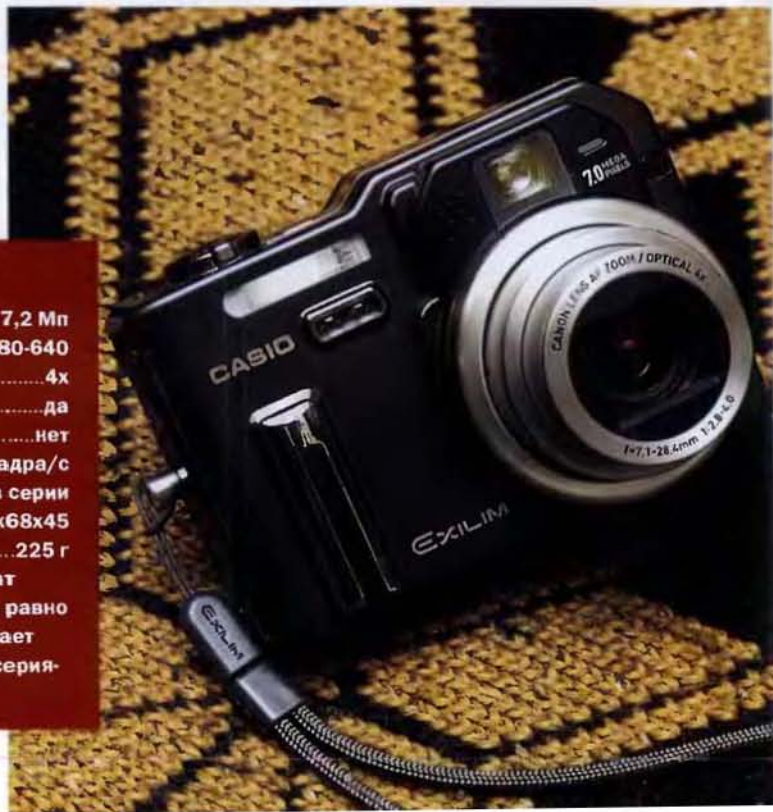
чить, как комар машет крыльями). На длинной выдержке объекты могут выйти смазанными, ее обычно используют для ночной съемки.

● **Автоспуск** Откроем тебе глаза на новое применение этой замечательной функции, помимо съемки всех присутствующих, включая тебя. В профессиональной съемке автоспуск используется для получения максимальной четкости (во время работы со штативом), ведь при нажатии на кнопку спуска фотоаппарат хоть немного, но дергается. Чтобы он вообще не колебался, выставь автоспуск на минимальную величину (2 с). И не дыши.

Casio Exilim EX-P700

Разрешение	7,2 Мп
Чувствительность	ISO 80-640
Оптический зум	4х
Внешняя вспышка	да
Сменные объективы	нет
Серийная съемка	3 кадра/с по 5 кадров в серии

Габариты 98х68х45
Вес 225 г
Некоторые относят этот аппарат к любительским, но мы его все равно посчитаем, ведь он поддерживает внешнюю вспышку и снимает серией. К тому же очень легкий.



● **Автофокус** Правильно выставленный фокус позволяет снимаемому объекту получиться резким, четким. Раньше для этого надо было вручную выставить примерное расстояние до объекта, но сейчас это может делать автоматика. Камера самостоятельно высчитывает это расстояние либо при помощи подсветки или ультразвука (активный фокус, хорош в темноте), либо наводится по максимальной контрастности (пассивный фокус, при плохой освещенности работает неважно). Есть еще третий вариант — свободный фокус, когда объектив делает резким все объекты, начиная с какого-то расстояния и до бесконечности.

● **Чувствительность** Показывает чувствительность матрицы к свету. Поскольку в пленочных фотоаппаратах был такой же показатель (чувствительность пленки к свету), то в «цифре» его решили измерять в тех же единицах, ISO.

Panasonic Lumix DMC-FZ20

Разрешение.....5,3 Мп
Чувствительность.....ISO 80-400
Оптический зум.....5x
Внешняя вспышка.....да
Сменные объективы.....да
Серийная съемка.....3 кадра/с
по 7 кадров в серии

Габариты.....128x87x106

Вес.....556 г

Отличный объектив немецкой фирмы Leica плюс встроенный стабилизатор изображения — чтобы картинка не дергалась в руках.

Чем больше чувствительность (то есть число ISO), тем лучше качество фотографий, но с повышением ISO увеличиваются шумы.

Режимы

● **Макросъемка** Обычно нужна для съемки жучков и паучков, но для нее лучше использовать специальный объектив. Если фотоаппарат не работает со сменной оптикой, выбери на нем режим «макро», и объектив сфокусируется на короткую дистанцию.

● **Баланс белого** Каждый раз, когда ты снимаешь не на ярком солнце, нужно выставлять баланс белого. То есть доходчиво объяснять камере, какой из всех окружающих цветов — белый, и матрица, калибруя все остальные цвета, будет ориентироваться по нему. В противном случае могут проявиться цветовые искажения. Проще всего навести камеру на белый лист бумаги и откалибровать на нем. Хотя почти во всех серьезных фотокамерах можно выбрать один из заранее установленных вариантов (солнце, лампы накаливания, вспышка и др.)

● **Серийная съемка** Важнейший параметр профессиональных фотоаппаратов — позволяет сделать серию из нескольких сня-

тых подряд кадров, чтобы потом, дома, можно было выбрать наилучший. Широко используется во время спортивных соревнований, концертов, при съемке животных. Главная характеристика: скорость съемки (от 1 до 10 кадр/сек). Причем количество кадров в серии (длина серии) зависит от так называемого буфера камеры: чем буфер больше, тем большее количество кадров может быть в одной серии.

Зеркалки (DSLR)

Профессиональные камеры, в которых используется зеркальный видоискатель. То есть картинка не отображается на экранчике (здесь он нужен только для просмотра сделанных кадров), ее можно увидеть через видоискатель. Но зато увидеть именно так, как ее видит сам объектив. То есть ты можешь сам оценить глубину резкости, не полагаясь на автоматику, что очень важно для ручной фокусировки. **MP**

NB

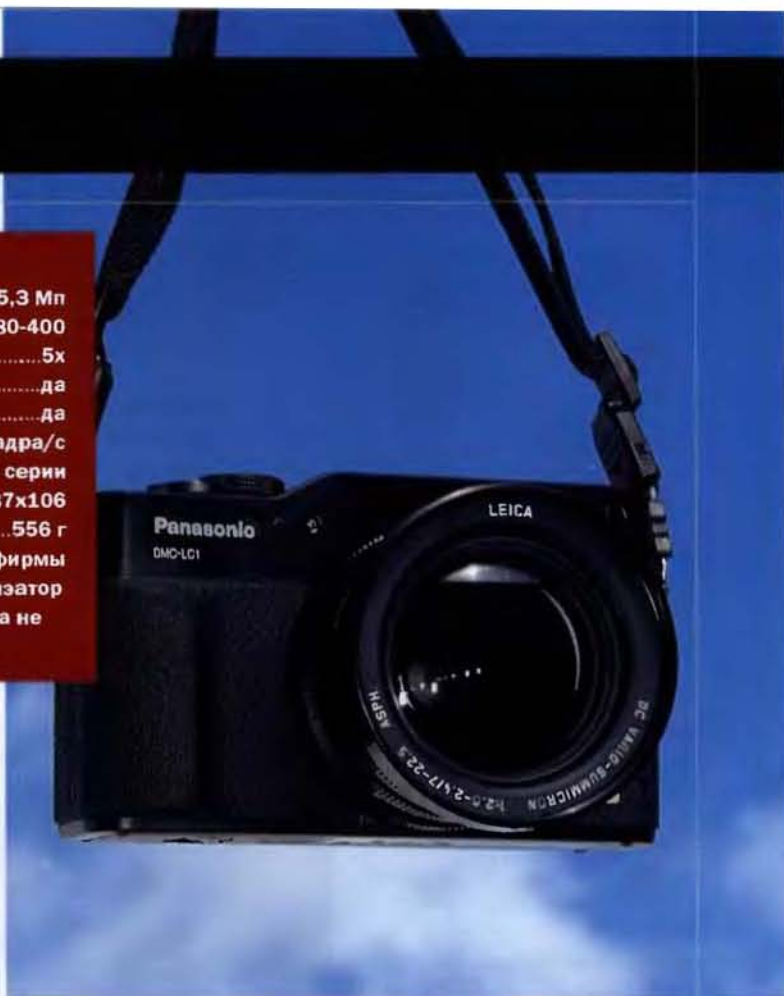
Первое отличие серьезных камер от не очень серьезных — возможность использования сменных объективов.

Конкретно к каждой съемке можно подобрать объектив с любым фокусным расстоянием и любой светосилой.

Второе отличие: фиксированный объектив компактной камеры не сравнится со сменным по скорости фокусировки.

Третье отличие: поддержка серийной съемки.

И наконец, последнее: все операции по выставлению диафрагмы, выдержки, экспонирования и пр. ты можешь производить вручную (хотя автоматические режимы в камере тоже присутствуют).





Сходство между мозгом и компьютером проявляется

не только в том, что мозг тоже может тормозить, глючить или зависать. Твоя память так же делится на оперативную (краткосрочную) и постоянную. Первая используется для решения текущих задач, и от ее объема напрямую зависит скорость мышления. В ходе проведенных в университете Майами исследований было выявлено, что в стрессовых ситуациях объем краткосрочной памяти резко уменьшается. Она наполовину заполняется обдумыванием ненужных вопросов типа: «Тварь я дрожащая или право имею?» В итоге снижается способность правильно и быстро справиться с заданием. Потому ученые считают, что результаты тестов, проводившихся в напряженной обстановке, вряд ли стоит рассматривать как отражающие реальную картину знаний и способностей.

Если ты уже пятый час не можешь заснуть и нервно ворочаешься на постели, стоит прекратить бесполезные потуги и попытаться занять внезапно освободившееся время по-другому. Например, сесть за стол и начать писать «Войну и мир-2». Или, на худой конец, сочинить какой-нибудь суперсмешной рекламный ролик. Есть большая вероятность, что творческий процесс у тебя завершится успешно. В результате совместного исследования, проведенного американскими и новозеландскими психологами, выяснилось, что проблемы со сном свидетельствуют о повышенной креативности. То есть тебе не дают спать нераскрытые таланты. Кстати, ярче всего эта взаимосвязь проявляется в детстве, потому плохо засыпающего ребенка стоит отдать в балет, изостудию и секцию фигурного катания одновременно.



Даже плохим танцовщицам ничто не может помешать

Ученые из университета Хайфы предложили лечить психологические последствия экстремальных ситуаций по принципу «клин клином». Для этого с помощью виртуальной реальности снова моделируется стрессовая обстановка, во время которой пациенты получили травму. Метод уже успешно испытывался на добровольцах, переживших 11 сентября, войну в Ираке и ряд терактов в Иерусалиме.

6%

пользователей интернета, чрезмерно увлеченные электронной перепиской и прочими формами сетевого общения, впадают в психическую зависимость от Всемирной паутины.

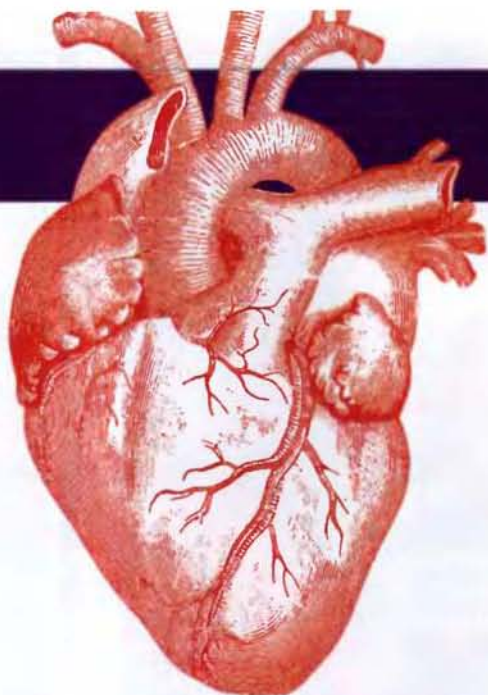
Проведенные в США исследования показали, что, даже просто задумываясь о правильном образе жизни, мы помогаем организму. Через поведенческие и психологические механизмы активное отношение к здоровью улучшает его состояние. Этот эффект основан на самовнушении и схож по своей сути с эффектом плацебо.

Плохое настроение и склонность к депрессии зависят от уровня в крови вещества гомоцистеина, установили финские ученые. Те, у кого он повышен, тяжелее переносят стрессовые ситуации. Повысить содержание гомоцистеина просто: нужно всего лишь вести нездоровый образ жизни, почаще курить и принимать алкоголь.



Journey in Satchidananda
Alice Coltrane
© Impulse, 1970

Стресс излечим. Чтобы это уяснить окончательно, послушай «Путешествие в Сатчидананду», старинный альбом Элис Колтрейн. Вдова лучшего саксофониста Джона Колтрейна, чернокожая пианистка и арфистка Элис записала в 1970 году живой концерт с небольшим джаз-бандом. Человек грубой душевной организации послушает «Путешествие в Сатчидананду», сочтет альбом музыкой для релаксации, отдохнет и направится по своим делам. Человек тонкий послушает кваканье ситара и завораживающие покрывала педальной арфы, а потом пойдет и нанесет кому-нибудь тяжкие телесные повреждения. После этого, конечно, стресс отступает. Ибо настало время быстро и организованно решать проблемы.



Не самую приятную для мужчин особенность психики выявили германские ученые. Оказывается, агрессивное поведение женщин во время ссор и скандалов способствует снятию у них стресса и уменьшает вероятность преждевременной смерти. А вот для мужчин все с точностью до наоборот: внешние проявления агрессивности ухудшают самочувствие и повышают риск следующих заболеваний:

- На **10%** — фибрилляции предсердий
- На **20%** — преждевременной смерти от любых причин
- На **30%** — аритмии
- На **35%** — хронической тахикардии

Стресс, перенесенный во время травм и экстремальных ситуаций, может вылиться в биполярную депрессию, утверждают бразильские психиатры. От обычной депрессии биполярная отличается более серьезными симптомами: длительными приступами, навязчивыми воспоминаниями о перенесенном стрессе, резкими изменениями настроения.



Первый спасатель челюскинцев так и не сумел до них докричаться...



Любовь без расписания



- Надежное решение для мужчин с нарушением эрекции
- Восстановите гармонию сексуальных отношений, не меняя планы и не думая о времени
- Спросите у врача или позвоните на горячую линию

www.potencialis.ru
Звонок бесплатный для всех регионов России:
8-800-200-3636

СТРЕСС

Драчный договор

Если тебе удалось ни разу в жизни не подраться — значит, ты уникал, достойный Нобелевской премии мира. А если ты уже слышал заманчиво-деловитое предложение «Пойдем выйдем?» — тогда тебе сюда.

Текст: Василий Рогов

Иллюстрации: Константин Комардин



К

онечно, ты знаком с этим противным чувством, когда внутри все холодеет, колени дрожат, а ладони потеют. В голове тем временем проносится немыслимое количество вариантов развития событий. Или все мысли пропадают напрочь, и от этого на душе становится еще тоскливее.

Стресс, короче говоря.

Почему все-таки люди бьют друг друга куда ни попадя? Психологи и прочие специалисты дают множество объяснений, одно невятнее другого. «Это из-за высокого уровня тестостерона в кро-

ви», — говорят одни. Другие считают, что склонность к агрессивному поведению задается генетически. А третьи (если до них дойдет очередь) непременно расскажут о древних инстинктах и подсознательном желании установить контроль над окружающим миром. Лишь в одном моменте все психологи абсолютно единодушны: драка — это стресс, причем для всех участников. И, как правило, выхода из него может быть только два — борьба или бегство. Сначала мы хотели дать советы, как драться в различных ситуациях. Но потом раздумали. Все же универсального способа не существует, всегда имеется шанс, что без потерь тебе не уйти. Лучше попробуем этот шанс использовать.



ХРАНИТЕ ДЕНЬГИ
В СБЕРЕГАТЕЛЬНОЙ
КАССЕ



СИТУАЦИЯ ПЕРВАЯ: ДЕЛО — ТАБАК

● **Сценарий** Три развязных субъекта решили покурить и с этими целями подходят именно к тебе. Разумеется, в темном переулке. При этом ни у кого из них не случилось острого приступа никотинового голодания, просто им интересно проверить, как ты держишь удар лицом. Их очень оживляет

как отсутствие у тебя вредных привычек, так и их наличие. Если дашь сигареты, они попросят что-нибудь еще. Например, деньги. Шоу начинается.

● **Решение** Конечно, ты имеешь право хранить молчание. Но оно непременно будет использовано против тебя, как, впрочем, и любое слово, сорвавшееся с языка. Потому что сейчас в представлении своих оппонентов ты

имеешь право только на то, чтобы получить по уху. И если ты видишь, что самый шустрый из них норовит зайти тебе за спину, а двое других стараются перекрыть все пути к отступлению, пора действовать. Попробуй обескуражить хулиганов нестандартным ходом. Здесь тебе на помощь может прийти штука под названием «копинг». Суть копинга тако-

ва: когда организм осознает, что его сейчас будут бить, и, возможно, даже ногами, он выбрасывает в кровь адреналин и гормоны, чтобы мозг заработал на полную мощность. А тот, в свою очередь, быстро придумывает способ действия. Забудь о драке и бегстве, лучше затяни «Калинку» во весь голос, станцуй сальсу или просто изобрази бурную радость от встречи с такими хорошими людьми. Городских сумасшедших, как правило, не трогают.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

« Когда я был студентом, мне не нравился кришнаит, который часто приходил к нам в общагу и медитировал в душевой кабинке. И однажды я решил, что непременно его поблю — надоел. Я подошел к нему и сказал: «Если ты отсюда не уйдешь, я тебя сейчас так стукну, что ты вообще больше не встанешь». А он спокойно отвечает, глядя сквозь меня: «Значит, такова моя карма». Я не вынес этого и убежал». Вадим, 32 года, экспедитор

СИТУАЦИЯ ВТОРАЯ: ПЬЯНСТВО — БОИ

● **Сценарий** Удивительная все-таки вещь — русский язык. Вот, к примеру, два слова — «надраться» и «подраться». Как похоже звучат и какой разный смысл! Впрочем, между ними часто устанавливается сложная причинно-следственная связь. Подрался, потому что выпил немного лишнего. Затем выпил, потому что побили. Алкоголь нарушил ясность мысли, а в резуль-



РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ НА FTV: (095) 506-0102

109012, Москва, Большой Черкасский пер., д.15, офис 404
Тел.: (095) 921-4952, 927-0784, e-mail: info@fashion-tv.ru

www.ftv.com

СМОТРИТЕ FTV НА КАНАЛАХ

Н+
ТВ



СТРЕСС

тате — снова драка. Замкнутый круг получается. Сам-то ты, ясное дело, спиртным не злоупотребляешь, раз читаешь этот журнал. Жаль, что не все такие сознательные, некоторые до сих пор считают, что любой праздник должен сопровождаться хорошей дракой. А праздник у них наступает после первой же ударной дозы горячительных напитков. Итак, к тебе прицепился как раз такой индивидуум.

● **Решение** Поскольку твой соперник сейчас отличается повышенной невменяемостью, вряд ли ты сможешь объяснить ему, что у тебя нет настроения побоксировать. Выход здесь только один — быстро уйти. Но если за тебя взялись всерьез, попробуй все же освободиться от захвата. Для чего надо усыпить бдительность боксера, предложив пропустить еще по рюмке — но за твой счет. А потом спокойно удаляйся — уже точно не догонит.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

«Однажды меня схватил за руку подвыпивший молодой человек и пообещал набить мне лицо в отместку за своего друга. Я оттолкнул его и довольно резко объяснил, что он меня с кем-то перепутал. К активным воздействиям прибегать не пришлось — он понял, что со мной лучше не связываться».

Валерий, 35 лет, охранник

СИТУАЦИЯ ТРЕТЬЯ: СПОКОЙНО, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ОГРАБЛЕНИЕ

● **Сценарий** В книгах про Средневековье грабитель обязательно задает сакраментальный вопрос: «Кошелек или жизнь?» Можно, конечно, ответить в том духе, что его жизнь тебе ни к чему, а кошелек у тебя и свой имеется. Но, во-первых, у грабителей плохо с чувством юмора. А во-вторых, в современной реальности они говорят совсем другое, что-то непечатно-конкретное, или сразу глушат чем-нибудь тяжелым, чтобы спокойно забрать все, что им понравится.

● **Решение** Сотрудники правоохранительных структур простодушно рекомендуют не допускать таких ситуаций. Заходя в подъезд, внимательно осмотри по сторонам. На это уйдет всего пара секунд. По вечерам выбирай людные маршруты. Обходи углы зданий за два метра. Не садись в машину



частника, если его вид тебя чем-то настораживает, а вызови муниципальное такси. И все время будь начеку, научившись улавливать боковым зрением, что творится вокруг тебя. Не думай, что подобные советы бесполезны, ведь даже если ничего не случается, ты таким образом повышаешь свою стрессоустойчивость и всегда морально готов к эффективным действиям.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

«Как-то вечером шедший передо мной парень вдруг развернулся, достал нож и потребовал деньги. Я не стал нарываться, а резко сдал назад и убежал. Потом позвонил в милицию — ведь он мог напасть на кого-то еще. Но его, кажется, не поймали».

Сергей, 19 лет, студент

СИТУАЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ: НЕРВНЫЕ КОЛИКИ

● **Сценарий** Ты случайно наступил на ногу спешащему прохожему. А он тебя грубо оттолкнул. И еще обозвал нехорошим словом. А ты тут же понял, на какое животное он похож.

● **Решение** Не спеши озвучивать то, что вертится у тебя на языке. Лучше извиниться. Может, этот человек очень даже культурный и вежливый, только сильно нервничает. С девушкой поспорил или на работе аврал. И только если он предпринимает активные попытки совершить ударное действие, расценивай это как нападение. Со всеми вытекающими последствиями.

Как побить ближнего своего

Драться — плохо. Жаль, что многие начинают об этом задумываться только после встречного удара в лицо. Что бы не получить в глаз, иногда надо уметь дать по уху. Если нападающих много, сразу вычислай лидера и ударно нейтрализуй его. Остальные наверняка растеряются. Воспользуйся моментом и немедленно переходи к бегству. Если убежишь, можешь считать себя победившим.

«Не могу бить человека по лицу!»

И напрасно. Профессио-

нальные бойцы утверждают, что в экстремальных ситуациях промедление может стоить тебе очень дорого, поэтому потренируйся. Для этого понадобится один приятель и две пары боксерских перчаток.

Что со мной сейчас будет?!

Ничего особенного. Ну заработаешь фингал или мужественный шрам — девушки будут больше любить. Вообще, лучше не думай, что с тобой произойдет, а переверни ситуацию и представь, что сейчас случится с твоим врагом. Как ему не повезло! Ведь он столкнулся с тобой! И даже не подозревает, что ты с ним сделаешь! Ату его!

Больно мне!

Опытные бойцы называют это «сломался на боли». Конечно, во время драки адреналин притупляет ощущения, но не всегда. И если тебя поразили в любую из болевых точек, желание продолжать боевые действия сразу отпадает. Важно пережить этот момент и ни в коем случае не прекращать сопротивление. Будет больно, да. Но лучше все-таки превозмочь себя — в итоге целее будешь.

Покажи руки!

Забудь про эффектные прыжки и высокие удары ногами. Они хороши только в кино. А в действительности есть риск поскользнуться или потерять равновесие. Поэтому лучше всего бить ногами не выше пояса, максимум — в живот. Чувствительный пинок по ноге противника — эффективный прием.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

«Я стараюсь избегать применения силы и дерусь лишь в том случае, когда есть прямая угроза моему здоровью. Или когда кто-нибудь попытается овладеть моей подружкой, не спросив у меня разрешения. А что касается остальных случаев, то конфликт невозможен, если нет ответного противодействия агрессии. И даже если тебя обозвали нелестным словом, лучше никак не реагировать, а спокойно пройти мимо. Настоящий самурай отступает до тех пор, пока есть куда отступать».

Дмитрий Смирнов, 26 лет, фитнес-редактор МН

Переживания Николая Фохта



ВСЕХ УБЬЮ

Сколько себя помню, пресно как-то было драться один на один. Ни шума, ни ран глубоких — ерунда. А вот когда с целой автобусной остановкой — это я понимаю. В массовых драках оттянуться можно — будто в баскетбол поиграл. Ну и, конечно, лучше на свежем воздухе: в поле, в лесу, на речке. На просторе. Вот несу я своего дружка из гостей к нему домой. Путь лег меж Воронцовских прудов. Дружок уже не ходит, но говорит, подбадривает. Я ему: — Ты бы помалкивал. Лишняя нагрузка от слов твоих. И тут из дымки проявляется цельномужская компания. Вокруг «Ауди-6» столпилось пять молодых, сильных, не очень даже громких мужчин. Дружок не замедлил: — Смотри. Колян, подонки стоят. Трезвые.

И так он это громко сказал, с таким уважением к нашему не совсем трезвому статусу, что люди мгновенно отклеились от авто и, можно сказать, бросились к нам.

Конечно, я перед любой дракой люблю поговорить: то да се. Но путь через Воронцовские пруды, да еще и с обезноженным дружком исчерпал и мой лимит. Поэтому я:

- а) ловким движением прислонил дружка к стене подсобного помещения и оперся на него спиной — и удары амортизируются, и теплее;
- б) первым ударом по набегавшему сделал коронный рубящий — тыльной стороной кулака сверху (кисть расслаблена);
- в) вторым ударом сделал удар ребром стопы по надкостнице — в того же набегавшего;
- г) третьего, решающего удара решил не совершать, потому что первый набегавший не закричал даже, а сразу беззвучно заплакал, схватившись и за нос, и за надкостницу;
- д) сказал: «Всех убью». Сказал хорошо, апатично, убедительно. Ребята встали как вкопанные. Потом оттащили пострадавшего к тачке и даже напоили его негазированной минералкой. Я посмотрел на своего — тот спал. Это было вот совсем недавно. Раньше бы все произошло иначе: крики, сопли, раны. Повзрослели мы, что ли?..



Стойка

Посмотри, как действуют боксеры. Они прикрывают корпус локтями и держат руки так, чтобы была возможность сбить атаку или нанести встречный удар. Одной рукой контролируй уровень груди и солнечного сплетения, другой — область лица.

Двигайся

Перемещаться нужно экономно, но непредсказуемо. Желательно, чтобы противник напрочь потерял представление о том, в какой точке пространства ты в данный момент находишься. Сам знаешь, что очень трудно попасть в муху, когда она быстро летает.

Контролируй дыхание. Чтобы совсем его не потерять. Обычно драка длится не больше трех-четырех минут. Ты выдержишь.

Не закрывай глаза

Ни в коем случае! Незаметный удар противника имеет все шансы стать нокаутирующим. И даже если ты слишком поздно обнаружил чужой кулак возле своего носа, это уже неплохо. По крайней мере, ус-

пеешь инстинктивно дернуть головой, ослабив столкновение.

Не геройствуй

Если ты падешь смертью храбрых, вряд ли о тебе сложат баллады и легенды. Время сейчас другое. А если даже и сложат, то это слабое утешение. В конечном итоге прав тот, кто выжил. Поэтому трезво оцени ситуацию и, если что, отступи. Кстати, запомни, что тот, кто по-настоящему умеет хорошо драться, редко становится инициатором конфликта. Очень редко. Практически никогда.

ОСОБОЕ МНЕНИЕ

Осипов Александр Николаевич, 41 год, инструктор по тазквондо, тренер международного класса, обладатель черного пояса (3 дан, спортклуб «Князь Юрий Долгорукий»):

«Применять силу мне приходилось намного чаще, чем хотелось бы. Потому что люди бывают неумяемыми — из-за наркотиков или алкоголя. Неоднократно я прибегал к словесному воздействию. Назовем его психологическим. Большую роль здесь играют уверенность в своих силах и соответствующий тон. Когда ты говоришь трем или четырем людям, что поотрываешь им головы, если они будут себя плохо вести, они, как правило, понимают, что я действительно могу это сделать. Но если человек настроен исключительно на агрессию, мягкий разговор с ним вообще не подойдет. Пытаясь сгладить конфликт, ты можешь сильно навредить себе. И я никогда не жалел тех лиц, по которым попадал рукой или ногой. Сомнений не было. Я вообще не агрессивен по характеру, поэтому применяю силу только в тех случаях, когда иначе нельзя. И никогда не сомневаюсь».

КАК ДРАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ MEN'S HEALTH

Носить с собой оружие — небезопасное занятие. Но у тебя же всегда с собой свежий номер Men's Health, правда?

1 Сверни журнал в трубку — получится дубинка. Тычковый удар, нанесенный ею в лицо, будет весьма болезненным.

2 Если ты возьмешь свернутый журнал обратным хватом и прижмешь его к локтю, получится защита предплечья. Против лома, не спасет, но удар палкой отобьешь легко.

3 Заткнув журнал за пояс, ты ослабишь ударное воздействие в область живота.

4 Можно кинуть журнал в лицо противнику и воспользоваться его замешательством.

5 В крайнем случае предложи оппоненту почитать эту статью. Вдруг он обнаружит для себя что-то новое и забудет про агрессию. Мы на это надеемся. **МН**

реалити-шоу

ДОМ 2

ПЕРВАЯ
ВЕСНА



СЕГОДНЯ
21.00

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ



WWW.DOM2.RU
WAP.DOM2.RU

В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Решили мы тут собраться все вместе и протестировать 10 самых популярных в России даров моря. Тема-то острая. Спрос на эти самые дары колоссальный, но вот как до выбора доходит — глаза разбегаются. Так что накупили мы 10 разных банок и коробок — и давай тестировать. Даже оценки ставили — по пятибалльной шкале. Как это было — смотри ниже. Ну, и на ус мотай.

Действующие лица:

Г-жа Бабина, фоторедактор
Г-жа Ерофеева, контрольный редактор
Г-н Рябинин, арт-директор
Г-н Глушков, редактор
Г-н Халиулин, человек свободных взглядов
Г-н Кузьменко, редактор
Г-н Черкудинов, редактор



Мясо криля

ООО «Рыбоконсервный комбинат «Новый», Украина

В 100 г продукта:

белок.....17,5 г
жир.....1,8 г
углеводы.....2,8 г
калорийность.....97 ккал



Мидии

Куксхафен, Германия

В 100 г продукта:

белок.....17,4 г
жир.....1,7 г
углеводы.....2,8 г
калорийность.....102 ккал



Кальмар

дальневосточный
ООО «Тройной морской дом», Россия

В 100 г продукта

белок.....1,5 г
жир.....1 г
углеводы.....1,7 г
калорийность.....76 ккал



Молодые осьминоги

Долгое Ледово, Калининград

В 100 г продукта

белок.....17,3 г
жир.....0,3 г
углеводы.....2 г
калорийность.....47 ккал



Моллюски

«Альмехас» Испания

В 100 г продукта:

белок.....10,7 г
жир.....0 г
углеводы.....0,5 г
калорийность.....47 ккал

Г-жа Бабина: А кто это — криль?

Г-н Глушков: Это прохладная антарктическая креветка.

Г-н Кузьменко: Пахнет крабом. И очень отчетливо.

Г-н Глушков (содрогаясь): Напоминает глаза. Маленькие глазки такие...

Г-н Кузьменко: Это какая-то недоваренная крупа, сваренная в рыбном бульоне.

Оценка МН: 3

Г-н Рябинин: Так, банка стеклянная. (Деловито.) Можно использовать потом для варенья.

Г-н Кузьменко: Да, но они какие-то зеленые. Испугались, видимо...

Г-н Глушков: Зато на вкус хороши. Я распробовал — нормально. И эстетично — безо всяких инородных вкраплений.

Песка нет, раковин...

Г-жа Ерофеева (краснея): Кстати, их очень пошло называют. Как-то трепещущие... женские... (Неопределенно машет рукой.)

Г-н Кузьменко: Кто же это их так называет?

Г-жа Ерофеева: Да вот, называют...

Оценка МН: 4,5

Г-н Глушков (читает этикетку): Кальмар. Дальневосточный. Хм... Произведен на улице Раменки, обезглавленный, с кожей. Криминал какой-то.

Г-н Кузьменко: Да, с раменскими лучше не шутить. Боже, какой он неприятный... Серый...

Г-н Черкудинов: И ломкий какой-то.

Г-н Халиулин: Простите, но это напоминает подгоревшие резиновые сапоги.

Оценка МН: 2

Г-н Рябинин: Пахнут что-то не очень... Цветшей рекой пахнут.

Г-н Глушков (вытаскивая щупальце с присосками): Ой!

Г-н Халиулин: Лучше не брать за них руками.

Г-жа Бабина: Ах, я не могу себя перебороть... Отломайте мне ногу, пожалуйста.

Г-н Глушков (решительно): Я это ем только потому, что мне платят деньги! А вообще-то на селедку похоже...

Оценка МН: 3

Г-н Глушков: Похожи на куриные желудки...

Г-н Кузьменко: Да, но на вкус как мидии. С каким-то привкусом.

Г-жа Ерофеева: Нет, они более упругие. (Краснеет.)

Оценка МН: 3



Морской гребешок
Долгое Ледово,
Калининград
В 100 г продукта

белок.....15,5 г
жир.....0 г
углеводы.....2,3 г
калорийность.....66,5 ккал

Г-жа Бабина: Похоже на резаный банан.

Г-н Рябинин: Нет, на грибы... Как будто подосиновики в рыбном бульоне.

Г-н Кузьменко (светло): Но очень эргономичная форма — гребешок легко проскальзывает в гортань.

Г-н Глушков: Нет ощущения, что ты ешь полную гадость. Вкусно и приятно.

Оценка МН: 5



Устрицы
Испания
В 100 г продукта:

белок.....11,3 г
жир.....6,4 г
углеводы.....5,4 г
калорийность.....124,3 ккал

Г-н Халиулин (принюхивается): Хм. Пахнет лимоном.

Г-н Глушков: Там нет лимона. Есть только устрица и вода с солью.

Г-н Кузьменко: Ну что ж, мне очень нравится. Только они какие-то слегка ватные... Похожи на...

Г-н Черкудинов: Печень трески.

Г-н Кузьменко (оживленно): ...На печень трески, точно!!!

Г-жа Ерофеева: Большие, красиво лежат, но не соответствует внешний вид внутреннему содержанию! (Мучительно краснеет.)

Оценка МН: 3



Моллюски
«Навахос»
Испания
В 100 г продукта:

белок.....17,6 г
жир.....0,3 г
углеводы.....4,7 г
калорийность.....91,8 ккал

Всеобщее оживление и отдельные выкрики: Ой!.. Похоже на сыр чечил!.. Глистообразная форма... Весь какой-то волосатый! Волосатый чечил!

Г-жа Ерофеева: Очень вкусно! (Краснея.) Копчененькие такие...

Г-н Кузьменко: Песочные вкрапления есть.

Г-н Глушков: Но вкусно и впрямь.

Оценка МН: 4



Мясо краба
Усть-Хайрюзово
В 100 г продукта:

белок.....24 г
жир.....1 г
углеводы.....4 г
калорийность.....121 ккал

Г-жа Бабина: Там кто-то живой!

Г-жа Ерофеева: Ах, какой нежный цвет...

Г-н Кузьменко: И внутри все понятно: вот ножка краба...

Г-жа Бабина: А вот тельце! Тельце вот!

Г-н Глушков: Немного пресноват. Хотя довольно вкусно.

Г-н Кузьменко (вливаясь в тельце): Еще сочным можно насладиться!

Г-жа Бабина: Фу.

Оценка МН: 4



Морская капуста
Санкт-Петербург
В 100 г продукта:

белок.....0,65 г
жир.....0,5 г
углеводы.....1,5 г
калорийность.....12 ккал

Г-н Глушков: Пм. Адрес производства указан такой: Санкт-Петербург, Угольная гавань, Элеваторная площадка.

Г-н Кузьменко: Ну и что ж, не все же у нас имеют хорошие дома. (Засовывает в рот кусок капусты.) Очень вкусно, но она могла бы быть и потверже...

Г-н Халиулин: Там много йода. И она нормально соленая. Очень полезное питание.

Г-н Черкудинов: Капуста как капуста.

Оценка МН: 4

По результатам теста победителем был единогласно признан морской гребешок. Нас приятно поразило отсутствие в нем жиров и весьма приличный уровень белка. Отныне настоятельно рекомендуем!

УДАР АВТОПРОБЕГОМ

С 23 февраля по 8 марта в России прошла беспрецедентная трансконтинентальная гонка — «Экспедиция-Трофи», которая по многим номинациям вошла в Книгу рекордов Гиннесса. Через всю Россию — от Белого моря до Тихого океана — по зимним дорогам колесили 36 команд. Вместе с участниками все тяготы, радости, неожиданности и открытия ралли пережил наш корреспондент Андрей Прокофьев.

Пять швов на всех

Накануне старта, предваряя автопробег пробегом на коньках по мурманскому льду, я приземлился на лоб. Хорошо, что доктор экспедиции Павел Елизаров оказался полной противоположностью тупым конькам и очень ловко залатал дыру швейцарскими нитками. Моя травма стала самой серьезной за две недели и 12 000 км ралли.

Полет марсохода

Из 36 участников на первом этапе я выбрал команду «RVR-клуб», во-первых, потому что над ней все смеялись (если кто не знает, Mitsubishi RVR — такой же внедорожник, как «Лада» — родстер), во-вторых, мне очень понравился их собственный черный юмор.



— Какой у вас настрой перед стартом? — спросил я у капитана Владимира Попилина.

— Победный. Мы прошлым летом уже участвовали в ралли, третье место взяли. Там была одна физическая смерть и две инвалидности. Мы реально все боимся погибнуть, — ответил он.

Рассвет 23 февраля все встречали у маяка на Кольском заливе, где я с трудом погрузился в машину, которая пострадала гораздо сильнее меня, перевернувшись по дороге в Мурманск. Поскольку отдельные участники команды проспали после веселья на ледовой арене, Mitsubishi прибыли последними к месту старта и поэтому оказались в голове длинной колонны из ярко раскрашенных огромных джипов.

— Ну, и как впечатление? — спросил я вскоре после старта.

— Вся эта толпа навороченных машин едет за двумя букашками с треснувшими стеклами, одной запаской на двоих и инвалидом на заднем сиденье! — восхищенно ответил по рации член команды с кодовым именем Кондрат.

Инвалид — это обо мне. На заднем сиденье я оказался вместе с Валерой — миниатюрной девушкой, которую ребята выбрали в команду по весу и стрессоустойчивости. Кроме

этого, Валера умела исполнять команду «Кран!». Она резко вскакивала, принимала позу левретки, поворачиваясь ко мне попой, спрятанной за сноубордическими штанами, и вращала вентиль дополнительного бензобака, отвечая: «Есть кран!» Лишь однажды она сделала замечательную попытку завести светскую беседу, спросив у меня, почему на обложках Men's Health одни мужчины.

— Это потому, что на обложках Cosmo — одни женщины, — ответил я.

— Если акула пера (так меня называли всю дорогу члены команды) будет трогать нашу Валеру, мы его еще раз уроним на другую бровь и потом зашьем без наркоза, — тут же весело пообещали мне с переднего сиденья.

Команда была самой быстрой на первом этапе и в Петро-заводске сразу отправилась превращать свои машины в марсоходы для спецчастка (это такое место, где джи-





пы должны показать, как они могут преодолевать бездорожье). Моя команда прикатила на берег Онежского озера, прицепив к машинам огромные колеса от арктических вездеходов. Все

скептики сникли, так как победа ребят теперь была, что называется, на мази. Когда выпалила ракета, букашки стартовали с такой скоростью, что на финиш они в буквальном смысле слова влетели...

— Поздравляю, это было феерическое зрелище, — сказал я, подбежав к команде.

— Спасибо, есть с чем.

Рядом дымился автомобиль. При приземлении одна машина врезалась в другую. Гонка для ребят закончилась, и я так и не увидел, кому же Валера ответила взаимностью...

Ночь...

Из Петербурга в Москву через Сочи. Примерно такова была суть задания второго этапа гонки. Практически все дороги, ведущие из Северной столицы в настоящую, бы-

ли перекрыты так называемыми ловушками — если команды попадали в них, это фактически означало проигрыш, поэтому ехать было можно только через соседние области, делая крюки километров по тысяче. Старт был дан в час ночи у ростральных колонн.

Я хотел проверить свое мужское здоровье взбалтыванием костей на УАЗах, но те из-за перегруженности попросили избавить их от лишних 80 кг, поэтому я был очень благодарен подмосковной команде «Подорожник», не пожалевшей места для неприкаянного журналиста. Единственным минусом у них было то, что командная женщина Эрика являлась женой капитана Александра Иванова. Поэтому никаких неожиданных гендерных переплетений не произошло, зато было много переплетений географических: мы пару раз сбивались с пути и сделали лишних пять-шесть сотен километров, потратив на дорогу до Москвы 16 часов.

Кармагеддон и Вета

Из Москвы в Екатеринбург я отправился гордо: на Chevrolet-Avalanche — самых больших машинах гонки и с самой раскрученной командой «Северный дозор». Капитан Вета походила на начинающего PR-менеджера: говорила быстро и громко и бросалась под все камеры и микрофоны без разбора. Вторым человеком в команде был



американский гражданин Ярослав Погожев, и его размеренность с самого начала вступила в противоречие с экспрессивностью Веты. По заданию, команды должны были фотографироваться в разных глухих местах на фоне различных объек-

тов, например, у памятника Хемингуэю, который изваяли в каких-то далеких годах комсомольцы из города Сасово Рязанской губернии. Однако их кубинские побратимы не решились принять подарок, так как Хемингуэй был похож скорее на Фредди Крюгера в его худшие годы. Поскольку, по указанию капитана машины, вместо того, чтобы приближаться к Екатеринбургу, мы полдня колесили по Рязанщине, возникло напряжение.

— Я просто совсем не понимаю вашу стратегию, не вижу никаких признаков стратегического планирования, — удивлялся растерянню американец Слава.

— Ты, Слава, педант и зануда, у тебя все упаковано в отдельные мешочки. И потом: зачем ты взял с собой барбекю?

— примерно в таком ключе шла беседа двух лагерей команды.

То ли из-за разногласий, то ли из-за денег (ребята вдруг решили, что у них посреди дороги закончились деньги), машины разделились, и меня со Славой-американцем отправили искать в среднерусских городах офис «Вестерн Юнион». Города, в которых мы побывали, я перестал считать в первый же день.

— Ну и как тебе после Сан-Франциско наша провинция? — спросил я Славу где-то в Арзамасе.

— Да хотел бы я тут поселиться с какой-нибудь девочкой месяца на два.

Из девочек у нас был только прибор спутниковой навигации, который каждые две минуты приятным голосом сообщал, что мы сбились с пути и едем по бездорожью.

Часов через 40 посреди Уральских гор на границе Европы и Азии я случайно встретился с врачом Елизаровым. Совместно мы ре-





шили, что сейчас самое время распороть мою рану — это будет символично. Так я стал первым человеком, которому сняли швы на стыке двух континентов...

В Екатеринбург мы въехали уже уверенные в проигрыше — вторая машина перевернулась под Тольятти. В спортивном дворце, где журналистов поселили вместе с участниками, группа нетрезвых людей играла в какую-то неведомую мне игру, а штатный негр экспедиции Жозе Дуарте занимался петтингом с резервной участницей.

Утром я стал свидетелем сбора «совета дружины», на котором проигравший «Северный дозор» с хрипом и брызгами выяснял, кто же из них главный дурак.



— Ты же прекрасно знаешь, что виноват Слава-американец, потому что он истерик! — кричала капитан команды.
— Да? А кто не отвечал на его звонки и не брал рацию? Ты же знала, что он будет истерить!
— Я не брала! И ты знаешь, почему я не брала: потому

что он истерик! — из глаз PR-менеджера лились слезы...



Спецучасток на озере Чусовском под Екатеринбургом показался мне самым веселым. Джипы там должны были преодолеть два огромных бруствера из снежных глыб, при этом таща друг друга на прицепе. Действие очень напоминало старую компьютерную игру «Кармагеддон», где за сбитых человечков давали очки. Дело в том, что публика с тещами, кумовьями и детьми, не думая о последствиях, расположилась прямо напротив бруствера и с трудом уворачивалась от разогнанных машин. Многие едва избежали физической смерти или инвалидности. А хитрая команда «Шевроле-Нива» загубила четыре сноуборда, поставив на них заднюю машину.

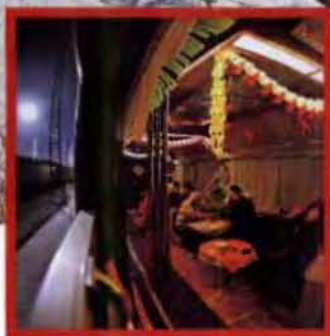
Железнодорожные наблюдения

Параллельно гонке следовал поезд, который назывался оранжевым, но был белым (организаторов попросили перекрасить вагоны, чтобы избежать в народе ненужных ассоциаций). Там директор культурных мероприятий Александр Петлюра устраивал разнообразные вакханалии. Когда я подсел в вагон, мне пришлось долго прятаться от его приспешников, переодетых врачами, которые хотели излечить мою травму водкой.

ИГРАЕТ
ЧТО НАДО

РАДИО
NEXT
105.2 FM

105.2 FM



— По какому принципу вы составляете программы? — спросил я у Петлюры.

— Я не продавец искусства,

у меня все экономично. Вот, например, вчера была группа трансвеститов с завода «Уралмаши». А сегодня я хочу негра Жозе вписать снегурочкой, он расходитесь сейчас. Увидите, как из африкашки появляется Луи Армстронг.

Поезд был снабжен резервными участниками: поначалу их было обещано 30 особей, но потом число решили сократить до 15. Резервистки смешивались с журналистками, и я так толком и не понял, кто из них кто. Впрочем, и не старался, так как, не успев погрузиться в поезд, влюбился, когда «Колибри» — декадентские мечты моего раннего пубертата — опираясь в тряске на стены вагона, героически отыгрывали новую программу. За два дня мы успели подружиться, хотя поначалу из-за синяка и олимпийки девушки приняли меня за уголовника, а я не мог запомнить их имена до тех пор, пока аранжировщик не научил меня мантре: «Лена, Инна, Ира, Лена, Инна, Ира». Довольно скоро я решил, что поезд — это карнавал. Столько вечно пьяных людей я не видел даже на курорте, где все включено.

Где искать кинолога Борика?

Прокатиться с латышами мне помог Сергей — главный по безопасности (он восемь лет жил в Риге и знает, как с ними говорить). С латышами ехала сибирячка Оля, она молекулярный биолог и подрабатывает в ФСБ, если не врут.

— Когда вы выбирали Олю, не было ли у вас опасений, что вокруг нее могут закрутиться какие-то интриги, любовь, секс? — спросил я у капитана Эдгара.

— Да нет, — ответила за него Ольга. — Я еще и организаторам сразу сказала, что прибалты за две недели уж точно ничего не успеют.

Оля, по-моему, слукавила, так как я не раз краем глаза замечал нежные пожимания ручек и щечек между ней и капитаном.

Латышам досталось очень забавное задание — звонить по телефонам в Красноярске и Иркутске, договариваться о встречах и получать отметки. Чем больше отметок, тем лучше. Печати были розданы простым красноярцам и иркутчанам, среди них, например, кинолог Андрей Борик, гендиректор Родион Марсович Оскаров, медсестра Елена Димова и т.д. Ребята из Риги были не лишены самоиронии и постоянно, с интервалами минут в 20, намекая на себя, рассказывали



отсекателей, так что я приехал на Байкал с большой головой и измененным от недостатка общения сознанием. Латыши, кстати, в итоге проиграли из-за своей медлительности: очень долго не могли дозвониться до кинолога Борика. На Байкале светило солнце. Там всегда светит солнце, и я загорел, пока ждал, когда меня переправят на другой берег, где стоял шатер с шаманами и женщинами. А до этого передо мной приземлился оранжевый вертолет, из которого вышли жених и невеста. У невесты было прекрасное дорожное платье кремового цвета. На льду Байкала оно казалось просто грязным.

Как хорошо гулять

Вакханальный шатер был разбит на искусственном айсберге, иначе все бы провалилось под лед вместе с группой «Бони М» и шаманами, не говоря уже о журналистах. Лед под шатром специально утолщали до невероятных пределов: и если что, мы могли бы в шатре дрейфовать по Байкалу до осени.

анекдот «Талеко ли та Таллина». Кроме того, по дороге член команды Арнис дважды облился соляжкой, все время забывая, что за Уралом на заправках не бывает

Честно сказать, я не думал, что с Байкальской вечеринки кто-то сможет уехать: подобного я еще не видел. Выпив водки из лунки в ледяном баре, я понял, что меня начинают увлекать какие-то шаманские силы. Впечатления забили голову так, что было страшно, вдруг она лопнет: шаманские пляски, камлания с лыжами, украшенными свечками, танцы в валенках на столах, рассуждения о связи между термобельем и любовью к творчеству Олега Митяева, беседа с неприкосновенной группой «Бони М», сон впопалку в поезде... Удивительно, что никто не утонул в проруби и не угорел в сауне. А то, что тарелками кидались в официантов, так они сами виноваты: не надо звездам дерзить.

Не герой

— С нами едет резервная участница с фамилией на «у», — утром, глядя, как люди толпой ныряют в прорубь, я связался по рации с пресс-атташе Мишей Жарковым, который оказывал всю возможную помощь, в том числе и подгонял резервисток. ➤





— Подожди, я что-то не понял. У нас нет резервных участниц с фамилией на «у». Может, ты кого другого взял?

— Это у нее вторая буква — «у», — встрял кто-то в нашу связь.

— Ах да, точно. Первая буква у нее «р»...

Когда потом мы переезжали Байкал по льду, я думал, что, если в ближайшие два часа это озеро не закончится, пойду купаться в полынье, чтобы избавиться от ощущения бескрайности. Потом мы очень долго въезжали на изрытый берег, и за это время я успел познакомиться с охотником дядей Лешей, у которого тоже был внедорожник собственного сочинения, способный даже плавать.

Это было начало самого долгого перегона ралли, который организаторы назвали «эндуро»: три с половиной тысячи километров, из них почти тысяча — так называемая федералка (бездорожье, посыпанное булыжниками). Много наших там полегло. Слава богу, без физических смертей и инвалидностей. У джипов отваливалось все что можно. Даже у монстра Chevrolet пробило амортизаторы, и он постоянно старался скатиться в кювет, как табурет. Впервые у меня начались галлюцинации. Это когда после часов 15 таежной дороги кажется, что едешь по городу и дорогу тебе перебегают женщины с колясками или толпы

детей. Это мозг говорит, что хватит, надо отдохнуть. Местом для небольшого отдыха мы выбрали город Могочи.

На глухой дороге нас остановил наряд местной милиции, которая почему-то размещалась, кроме УАЗа, в двух джипах. Я сразу вспомнил предупреждения о бандитах на этой дороге и о том, что у нас нет никакого оружия, кроме американского полицейского фонаря. Слава богу, все обошлось без драм.

В самом городе первым, кого мы встретили, был пьяный частный предприниматель Абрамян, который, с трудом стоя на ногах, крикнул: «Эй, брат, сними рэмэн, тут у нас такое не прокатывает» — и захотел...

Ближе к ночи, выбравшись из Могочи, мы углубились в тайгу, следуя за машинами НТВ, и нашли там перевернутый грузовик и пионерский лагерь «Часовенка». У грузовика телекорреспондент записывал репортаж. «Буквально полчаса назад в этом фургоне перевозили туристов из Китая», — говорил он. Куда делись китайские туристы из перевернутого фургона? Наверное, убежали в пионерский лагерь.

— Березы у вас тут какие-то горбатые, — сказал я еврею Се-ве Куцинскому через сутки, когда мы въехали в Биробиджан.

— Нормальные еврейские березы, Андрияша, и кстати, потуши иштурманский свет, нагорает.



От Биробиджана до Хабаровска — всего 200 км. В Хабаровске я улегся в спальнике на борцовский мат и сладко заснул под здоровый храп участников автопробега. Наутро были гонки по ледяным торосам на Амуре, после которых последние семь участников отправились к финишу.

Стреляли

Маяк на Тихом океане сиял, как снег на Байкале. Бухты были покрыты льдом, и это дало возможность оправдаться штатному негру экспедиции Жозе Дуарте, который всю дорогу обещал искупаться в Тихом океане, но не сделал этого.

Первые — «Морские волки», вторые — «Черным по белому», третьи — «Шевроле-Нива». Имена победителей мы узнавали, стоя на берегу океана, еще до того, как они подъезжали к маяку. Скорее всего, «Морские волки» победили, потому что у них были машины с иллюминаторами. Красивые оранжевые машины с иллюминаторами, как на корабле. А са-

ми они мало того что бывшие моряки и морские пехотинцы, к тому же еще и байкеры, поэтому не растерялись, когда на трассе по ним кто-то открыл огонь из автомата.

— А что там все же произошло? — спросил я.
— Да ничего, постреляли маленько. Они все маячили впереди, потом отъехали метров на 500 и начали огонь. Мы тоже карабин достали, постреляли маленько да разъехались.

Сколько это?

У маяка, глядя на Тихий океан, бегая с камерой за командами и еще не понимая толком, что для меня значили эти две недели, я поймал себя на мысли, что почти весь путь пытался вычислить, сколько это в рублях или долларах — 10 кг золота. Не вышло. Не только из-за нелюбви к точным наукам, но и потому, что чем ближе к финишу, тем меньше интереса вызывало золото. А потом интерес и вовсе пропал. Я даже забыл спросить у победителей, что они будут делать с этим золотом. Как-то мне это пошлым показалось. **МН**

Выражаем благодарность официальному партнеру Toyota Forester и информационным партнерам: НТВ, «Авторadio», «Итоги» за помощь в осуществлении проекта. Официальным автомобилем организаторов «Экспедиции-трофи» был Toyota Land Cruiser



КОНКУРС МН



CHEVROLET LACETTI — ФИНАЛ!

У нас для тебя две отличные новости. Во-первых, конкурс подходит к концу — тебе осталось одолеть последнюю анкету. Во-вторых, ты можешь выслать ее не только по почте, но и на наш электронный адрес. Chevrolet Lacetti достанется одному из тех, кто не поленился отправить нам три анкеты (две были в предыдущих номерах) и правильно ответил на все девять дополнительных вопросов. Итак, вот тебе три последних вопроса о Chevrolet. И не сочти за труд — заполни анкету полностью.

Чтобы ты смог управлять этим замечательным автомобилем, тебе должно быть не меньше 18 лет. И не забудь сделать на своем послании пометку «Конкурс Chevrolet». Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16/1. E-mail: mh@imedia.ru

ВОПРОСЫ ОТ MEN'S HEALTH

1. ФИО: _____ 2. Пол: м ☐ / ж ☐
3. Возраст: _____ 4. Образование: _____ 5. Род занятий: _____
6. Семейное положение: _____ 7. Как ты оцениваешь свой доход? низкий ☐ / средний ☐ / высокий ☐
8. Какой марки у тебя машина? Если есть, разумеется: _____
9. Любимая марка одеколона: _____ 10. Любимая марка одежды: _____
11. Назови три причины, по которым тебе кровь из носа нужен именно Chevrolet Lacetti:

12. Адрес с индексом: _____
13. Телефон (с кодом города): _____ 14. E-mail: _____

ВОПРОСЫ ОТ CHEVROLET

15. Сколько лет действует гарантия General Motors на автомобили марки Chevrolet?
- | | |
|--------|--------------------------|
| 1 год | ☐ |
| 2 года | ☐ |
| 3 года | ☐ |
16. Сколько модификаций кузова Chevrolet Lacetti официально продается в России?
- | | |
|------|--------------------------|
| Одна | ☐ |
| Две | ☐ |
| Три | ☐ |
17. В каком году компания Chevrolet вошла в корпорацию General Motors?
- | | |
|------|--------------------------|
| 1918 | ☐ |
| 1945 | ☐ |
| 2002 | ☐ |

**НА ТАКОЕ МЫ ТЕБЯ
НЕ ПОДПИСЫВАЕМ**

Men's Health



КОНКУРС НА РАЗМИНКУ

Футбол смотришь? Отлично. А еще лучше, если сам любишь погонять мяч. Ну так вот тебе конкурс! Сфотографируй упражнения, которые ты делаешь для разминки перед футбольным матчем. Для этого понадобятся мобильник с фотокамерой и приятель, который запечатлеет тебя во время разминки. Отфутболь снимки на наш электронный адрес: mh@imedia.ru Фантазия приветствуется! Конкурсные фотографии ты сможешь увидеть на нашем сайте: www.men-shealth.com.ru Трем авторам самых грамотных и интересных упражнений достанется мобильный телефон для настоящих футболистов — **Siemens CX65**. У нас таких всего три штуки. И поторопись — 1 июня мы назовем имена победителей.



СПОРТ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Шумные вечеринки с песнями и плясками — вовсе не помеха здоровому образу жизни. Мы в очередной раз убедились в этом на дне рождения SPA Palestra. Праздник состоялся в одном из модных ночных клубов столицы. Гости вечеринки, привыкшие общаться друг с другом исключительно в спа-ваннах и фитнес-зале, встретились в клубной атмосфере. И на славу повеселились. А в этом им помогли энергетик Red Bull и слабоалкогольный напиток от компании «Веда». Именинников поздравляли артисты мюзикла We Will Rock You и шоу De La Guarda, а также чемпионы мира и Европы по фитнесу Ирина Зинченко и Алексей Подольский. Информационным спонсором праздника стал журнал Top Sante. Ну и Men's Health, конечно. Потому что клуб SPA Palestra — это здоровье и веселое настроение.



ДЛЯ СВОИХ ДВОИХ

Чем ближе лето, тем интенсивнее все переобуваются. Ты тоже не те-

рйся. А лучше найди новый магазин **Rendez-vous**. Записывай адрес: Смоленская пл., 1/4. И вот тебе шпаргалка, чтобы не заблудиться в ассортименте.

Jean Baptiste Rautureau — все от спортивной обуви до изысканных казаков ручной работы. Блестящие модели из мягкой,

будто бы потертой кожи с нанесением металлической пленки — **n.d.c.**

Gerard Sene — вечно модная классика и элегантность. **Paraboot** — практичная обувь на любой вкус. Есть даже мокасины с нескользящей подошвой, разработанные специально для моряков-подводников. А **Hugo&Enzo** ты узнаешь даже с закрытыми глазами, потрогав подошву оригинальной формы.



ПАРАДНЫЙ ЛИЛОВЫЙ

В этом сезоне самыми модными считаются целых пять цветов: лиловый, голубой, зеленый, желтый и золотой. Во всяком случае, так нам объяснили в бутиках «Парад». И не только сказали, но и показали — в «Параде» на Ленинском открылась новая концептуальная фотовыставка «TV-весна». Фотомоделями поработали известные российские телеведущие: Иван Ургант, Дана Борисова, Татьяна Геворкян, Юлия Бордовских, Ольга Шелест и Аврора. И все щеголяли — то в золотом, то в лиловом.

Поллюбоваться на них и выбрать себе обувь весенней расцветки можно по адресу: Ленинский пр-т, 24, обувной салон «Парад».

ПРОМТОВАРЫ

Находчивость — очень ценное качество. Например, если в доме нет зеркала, можно побриться, глядя в плоский экран телевизора. Или держать бритву в автомобиле — там зеркало точно найдется. Или начистить до зеркального блеска свои ботинки. В любом случае, без машины, бритвы, телевизора и обуви тебе никак не обойтись.

Карета подана!

Нравится? В таком кабриолете от BMW очень легко заводить новые приятные знакомства. Во-первых, потому что тент автоматически откидывается нажатием кнопки. Раз — и крыша плавно отъехала назад, открывая перед тобой новые возможности. А во-вторых, девушки обожают все миниатюрное. При виде **MINI Cooper Cabrio** они впадают в восторг, забывая выпасть обратно. Кроме того, перед тобой — полноценный четырехместный автомобиль. Но если тебе не нужны задние сиденья, можно использовать это пространство как вместительный багажник объемом 605 л. Что еще? Авто разгоняется до 100 км/ч за 9,8 сек., мощность двигателя — 115 л.с. А удовольствие от езды — непередаваемое.



Тонкость в теле

В мире передовых технологий случилась настоящая революция — появился супертонкий кинескопный телевизор. Каким образом специалистам из **Samsung Electronics** удалось разместить электронно-лучевую трубку на 399 мм, непонятно. Зато очевидно. Новинка от Samsung почти не отличается от ЖК-панелей по глубине корпуса, обладает экраном диагональю 32 дюйма и называется **WS-32Z30NEQ**. Трудно запомнить? Тогда выучи название серии — **SlimFit**. Давно известно, что телевизоры с кинескопом дают более четкую картинку по сравнению с плоскопанельными. А это чудо техники показывает еще ярче и контрастнее, чем традиционные «ящики».





Бороды не испортит

Стилисты уверяют, что растительность на лице снова входит в моду. Но красиво подстриженная борода в общем-то никогда из нее не выходила. Поэтому давно пора обзавестись агрегатом под названием **Braun cruZer3**. Это не только бритва, но еще и стайлер, и триммер. Умеет работать от аккумулятора, не боится воды и обладает повышенной надежностью.

Быстрое лето

После весны хочется успеть сделать абсолютно все — пока осень не пришла. А чтобы лето не промчалось незаметно, в него надо ворваться с неукротимостью 330 лошадей. Потому что в этом сезоне впереди планеты всей мощный **Chrysler Crossfire** — автомобиль с неотразимой внешностью. Любишь стремительную езду? Тогда вперед, с Chrysler Crossfire. Скорости, с которой ты будешь мчаться по шоссе, практически нет равных.

● Chrysler Crossfire, 3,2 л, 215 л.с.

● Chrysler Crossfire SRT6. 3.2 л Turbo, 330 л.с.

Информация на сайте: www.chryslerjeep.ru



Ходкий товар

Знаешь, сколько пар обуви в год производит фабрика **Dino Bigioni**? Сто тысяч. Цифра колоссальная, если учесть, что все они создаются преимущественно вручную. Марка **Dino Bigioni** славится детальной проработкой дизайна и отменным качеством. Основное предпочтение — мужская классика, но более неформальные и спортивные вариации ты найдешь в линии «ДБ Спорт». Адрес магазина: Москва, Средний Овчинниковский пер., 8, ТЦ «Аркадия», 2 эт., т.: 589-7933.



Чисто побриться

По утрам ты часто сталкиваешься с философской проблемой: брить или не брить? Но если пользоваться вот этими средствами от **NIVEA For Men**, то никаких проблем не возникнет. Брить, однозначно.



Подписка плюс подарок

Запах воздействует непосредственно на подсознание. То есть твой разум слегка запаздывает с восприятием нот звездчатого аниса, шалфея, сандалового дерева и мускуса. И делает это напрасно, потому что аромат **Light My Heart Collection** от **Morgan De Toi** вполне может стать твоим. Он подчеркнет присущие тебе мужественность, силу характера и притягательность. Если, конечно, ты поторопишься и войдешь в число первых 80 подписчиков на журнал Men's Health.



ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **Morgan De Toi**
☐ Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **519 руб. 00 коп.**
☐ Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **994 руб. 00 коп.**
 Я хочу получать журнал
☐ ценной бандеролью ☐ в почтовый ящик *

СОН050506

ФИО
 Индекс Область
 Город Улица
 Дом Корпус Квартира
 Тел. E-mail Дата рождения 19

● Срок купона истекает 30 июня 2005 г. ● Цены действительны только по России.
 ● Количество подарков ограничено.

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Men's Health

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 125212, Россия, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health или по факсу: (095) 913-2941.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до пятого числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
 Тел.: (095) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
 Факс: (095) 913-2941

E-mail: podpiska@imedia.ru
 Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки **Men's Health** или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу «Пресса России» (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), «Роспечать» (подписной индекс 80542), ОАО «Казпочта» (подписной индекс 18654) и «Белпочта» (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО «Юнайтед Пресс»
 (КПП 774301001) ИНН 7712110285
 Р/счет № 40702810500005081319
 В в «АБН-АМРО Банк» г. Москва
 Кор/счет № 30101810900000000217
 БИК 044525217

ФАМИЛИЯ, И.О., АДРЕС ПЛАТЕЛШИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на номеров		

Кассир

Платательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО «Юнайтед Пресс»
 (КПП 774301001) ИНН 7712110285
 Р/счет № 40702810500005081319
 В в «АБН-АМРО Банк» г. Москва
 Кор/счет № 30101810900000000217
 БИК 044525217

ФАМИЛИЯ, И.О., АДРЕС ПЛАТЕЛШИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на номеров		

Кассир

Платательщик (подпись) _____



Кардиган **Boss Hugo Boss Black Label**
Рубашка **Van Laack**
Джинсы **TJ Collection**
Ремень с набивным рисунком **Strellson**
Замшевые вьетнамки **Puma**

Adidas м-н «Олимп», ул. Красная Пресня, 23; «Валдай-центр», ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Antonio Marras м-н Bosco Family, «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10

Asics сеть м-нов «Спортмастер», т.: 777-7771

Aurora м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

Baldessarini Hugo Boss ул. 1-я Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дмитровка, 22; ул. Б. Дорогомиловская, 9

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Big Pack м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

Boss Hugo Boss ГУМ, Красная пл., 3; ул. Б. Дорогомиловская, 9; «Калинка-Stockmann», Ленинский пр-т, 73; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13; Таганская пл., 1

Boxley бутик FERRANTE, ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; бутики «Х-персона» и «Престиж», ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Brunello Cucinelli м-ны «Кашемир и шелк», Кутузовский пр-т, 35; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; ТЦ «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29А

Cortigiani «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД, www.cortigiani.it

Cycle Design м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

De Marchi м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8

Dsquared2 Театральный пр-д, 2, т.: 927-6995

Einhorn ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, 2 эт.; сеть м-нов «Эгоист»

Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31

Etro «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10

Firetrap м-н E-Life, ул. Тверская, 15

Freetime м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

Fullcircle м-н «Сохо», Кутузовский пр-т, 23

Gant ТК «Охотный ряд», 2 уровень, т.: 737-8340; ТЦ «Мега», Калужское ш., 41 км МКАД, т.: 730-2433; ТК «Рамстор Сити», ул. Правобережная, 1, тел.: 799-9701

Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2

Gonso м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

Gucci Третьяковский пр-д, 6; ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31

Ked м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

Lanvin г-ца «Балчуг Кемпински», ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15

Levi's ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16; ТЦ «Рамстор-5», ул. Правобережная, 15; ГУМ, Красная пл., 3

Messori СПб, Большой пр-т, 19/21

Neve м-ны Men's Merit, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855 «Рамстор», ул. Ярцевская, 19; ТЦ «Таганка», Таганская пл., 2; м-н Saga, ул. Новый Арбат, 13

Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Новый Арбат, 17; ГУМ, Красная пл., 3

O'Neill сеть м-нов «Спортмастер», т.: 777-7771

Pal Zileri «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; ул. Петровка, 15, т.: 921-9843; ТЦ «Весна», ул. Новый Арбат, 19, стр. 2; бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25

Phat Cycles (тюнинг-ованные велосипеды) www.rastabike.com, т.: 948-8488

Prada Третьяковский пр-д, 4

Puma ТК «Мега-2», Химки: ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33

Reef м-н Rip Curl/Swellsport, ул. Замоленова, 40

Rip Curl ул. Замоленова, 40, т.: 255-1600

Salomon «Валдай-центр», Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1

Setball сеть м-нов «Эгоист», ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, 2 эт.; ТЦ «Рублевский», Рублевское ш., 48/1; м-н Casual Club, ТЦ «Западный», Рублевское ш., 52

Smith м-ны «Триал-Спорт», ул. Малая Филевская, 32, т.: 146-2029; ул. 5-я Кожуховская, 10, стр. 1, т.: 279-7412; Олимпийский пр-т, 16, к. 2, т.: 688-1177

Sonneti м-н E-Life, ул. Тверская, 15

Strellson ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, 2 эт.; Stockmann, ТЦ «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; ТЦ «Мега», 21 км МКАД, «Мега-Север»

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10; ул. Тверская, 27; ул. Тверская, 12

Trussardi ул. Тверская, 20, к. 1, т.: 209-5933; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД, т.: 727-2465

Van Laack ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25

Westbeach ул. Замоленова, 40, т.: 255-1600

ПРАЗДНИК ПОКРОВА

В середине волоса есть пустоты, которые обеспечивают теплозащиту кожи. Особенно много пустот в седых и светлых волосах. Так что у лысых и брюнетов шанс замерзнуть выше.



20 т — такой вес способна выдержать средняя женская коса. В древности из женских волос вили особо прочные веревки. Ниндзя имели в своем инвентаре оружие кекэцу-сэгэ — веревку из женских или конских волос с крючком-кошкой на одном конце и с острым лезвием на другом.

0,33 мм в сутки — скорость роста волос на голове. Это примерно 15 см за год. Чтобы отрастить волосы длиной около метра, придется ждать восемь лет. Зимой и летом рост волос ускоряется.

100-200 г — именно такой вес способен выдержать один человеческий волос диаметром 0,05 мм, при этом его можно растянуть на одну пятую его длины, и он не порвется.

Лысые мужчины чаще занимаются сексом независимо от того, женатые они или холостые.

115 лет назад француз Александр Гюфруа изобрел фен.

5 000 000 волос растут на теле взрослого мужчины. Из них от 100 000 до 1 000 000 находятся на голове.



150 мкм — средняя толщина человеческого волоса.

От облысения страдает треть мужского населения планеты.

У европейцев борода и усы растут гуще и быстрее, чем у африканцев. У азиатов, как правило, редкая растительность на лице.

Российские мужчины посещают парикмахерские и салоны красоты примерно раз в месяц.

У многих народов мужчины с густорастущей бородой или волосами на груди считаются счастливчиками. Обилие волос на руках и пальцах считается приметой богатого человека.

2-5% — столько на Земле рыжих людей.

720 км — длина всех волос, которые могут вырасти у человека на голове за всю жизнь.

350 у.е. — столько в среднем стоит мужской парик из натуральных волос.

Волос на 3% состоит из влаги и на 97% из белка — кератина. В состав кератина входят кальций, железо, медь, цинк, хром и марганец.

30% мужчин обладают повышенной чувствительностью организма к изменениям погодных условий. Среди женщин метеочувствительных более 50%.

5,15 м. Рекорд Гиннеса по длине волос на голове принадлежит тайландцу Ху Сатей. Косматый рекордсмен не стригся 72 года. С 1997 года и до сих пор этот рекорд не превзойден.

Лишь 3% женщин не нравятся лысые мужчины.



Буддийские монахи постоянно бреют голову в знак отречения от всего земного, в первую очередь — от волос. По этой же причине индийские йоги не стригутся и не бреются.



ИСКУССТВО ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

БЕСПРОВОДНОЙ ДОМАШНИЙ КИНОТЕАТР

- DVD + тюнер + усилитель звука
- Беспроводные колонки
- Цифровой Dolby декодер (5.1 каналов)
- Dolby Pro-Logic II декодер
- CD-DA/CD-R/CD-RW/MP3/DVD
- 6 колонок с антимагнитной защитой
- Функция зум, субтитры, маркировка, поиск маркировки
- 5 каналов X 50Вт RMS, 1 канал X 80Вт RMS (саб-вуфер)
- Расширенная функция GUI

МИР
780 0000

М.видео
777 7775

ОЗОН
500 0000

ПАРК
742 0000

**ТЕХНО
СИЛА**
777 8777

Информационная служба LG Electronics: 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России) • <http://www.lg.ru>
Фирменные магазины LG Electronics г. Санкт-Петербург: пр. Энгельса, 132 тел: 595-19-79, 595-19-78; Загородный пр., 31
тел: 113-56-67, 319-46-16; ул. Ефимова, 2, помещение 108, тел: 449-24-17, 449-24-18

Life's Good  **LG**

CHANEL



НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ ОТ CHANEL